GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Nova Lagoa Santa

MAIS SAÚDE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA.

PREFEITURA
Lagoa Santa

Construindo uma cidade melhor

NOVA LAGOA SANTA.

MAIS QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS.
É PARA ISSO QUE A PREFEITURA TRABALHA.

Lagoa Santa - MG

Lagoa Santa tem se despontado no cenário turístico mineiro devido à riqueza de seu patrimônio natural, histórico e arqueológico e pela diversidade de suas expressões artísticas e culturais.

Privilegiada por sua localização estratégica em relação à capital mineira e em relação ao Aeroporto Internacional Tancredo Neves, a cidade é uma excelente opção para quem deseja desfrutar de lazer, história, natureza e cultura.

Aqui, tradição e modernidade convivem permeadas por uma infinidade de atrativos que transformam o município na síntese da região.

EDITORIAL DO PREFEITO MUNICIPAL

O GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE é um informativo que esclarece tudo a respeito do funcionamento dos serviços de saúde em Lagoa Santa.

É importante que você e sua família tenham este GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE sempre à mão para consulta, especialmente quando algum familiar seu apresentar qualquer problema de saúde e necessitar de atendimento na Unidade do CUIDAR ou na Policlínica Regional mais próxima de sua casa, ou mesmo no PAM – Pronto Atendimento Municipal.

Ele esclarece sobre todos os demais serviços de saúde disponibilizados em Lagoa Santa, tais como: Farmácia, Vacinação, Saúde Bucal, Zoonoses, Saúde Mental, Vigilância Sanitária, atendimento com classificação de risco nas unidades do CUIDAR e do PAM, etc, além de informar você sobre as políticas públicas de saúde do nosso município e a respeito do SUS – Sistema Único de Saúde.

O GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE também contém informações sobre os sintomas, o tratamento e recomendações sobre diversas doenças, primeiros socorros, hábitos saudáveis de vida e condutas corretas de alimentação.

Em Lagoa Santa, desde 2006, estamos trabalhando com muita responsabilidade para garantir o direito à saúde a todos os cidadãos:

- Ampliamos as Unidades de Saúde de 8 para 17 unidades CUIDAR e a cobertura dos serviços de saúde na atenção básica de 60% (sessenta por cento) para 100% (cem por cento) da população.
- Acabamos com as filas na porta das Unidades de Saúde, que duravam a noite inteira.
- Descentralizamos o atendimento das especialidades médicas para as Policlínicas Regionais.
- Levamos a Farmácia Municipal para as quatro regiões sanitárias do município.
- Criamos políticas públicas que contribuíram para a melhoria do atendimento à saúde da nossa população, como o Projeto Chegar Bem – Expresso Saúde e os programas: Mãe Santa, Academia Livre, Triagem Auditiva Neonatal, Cuidar do Sorriso, Educar e Cuidar, Tabagismo, Respira Lagoa, Lagoa Santa mais Saudável e o Crescer – Centro de Referência da Criança e do Adolescente.
- Criamos o CEO – Centro de Especialidades Odontológicas, o CAPS-AD, o Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e Drogas, o CAPS-I – Centro de Atenção Psicossocial Infantil e o NASF – Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

Essas ações estão contribuindo de forma decisiva para que todos os usuários dos serviços de saúde em nossa cidade sejam mais bem atendidos nas suas necessidades básicas.

Hoje existe uma nova cultura em relação à humanização do atendimento à saúde: as pessoas são acolhidas com todo carinho e respeito em todas as Unidades de Saúde. A Classificação de Risco define a prioridade no atendimento e quem apresenta maiores riscos agora tem a preferência e é atendido primeiro; os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) acompanham com profissionalismo o dia a dia das famílias; as dezessete unidades do CUIDAR significam mais médicos por habitante no Programa de Saúde da Família.

Graças a essa nova cultura, o Conselho Municipal de Saúde (CMS) foi muito mais valorizado e se tornou um parceiro importante tanto da população quanto da gestão municipal, ampliando o controle social através do MEDIAR – Movimento Estratégico de Diálogo Intersetorial das Ações Regionais – e contribuindo de forma decisiva na definição de políticas públicas eficazes, que estão consolidando um processo de melhoria contínua na área de saúde.

Lagoa Santa está se tornando uma referência para toda a Região Metropolitana de Belo Horizonte em relação à qualidade dos serviços de saúde prestados no município.

É importante que você e sua família conheçam e utilizem os diversos programas de saúde desenvolvidos em Lagoa Santa.

É desta forma, com muito trabalho e dedicação, que, também na área da saúde, estamos construindo uma Nova Lagoa Santa, uma cidade a cada dia melhor, mais fraterna, igualitária e justa, sonho de todos nós.

Rogério Avelar
PREFEITO MUNICIPAL

EDITORIAL DO GESTOR DO SISTEMA MUNICIPAL DE SAÚDE

O Sistema Único de Saúde - SUS - é o resultado de um processo social que exigiu luta política e seus princípios coincidem com as bandeiras levantadas pelo movimento de redemocratização do país. Não é por acaso que sua implantação reflete fortemente o processo de descentralização política e a abertura de espaços de participação democrática após 1988.

Aqui, em Lagoa Santa, o nosso SUS é fundamentalmente um processo de construção, cujos pilares são: o falar, o ouvir, o conhecer e o usar. Nessa política, a construção do Sistema de Saúde, condensado neste GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE, é resultante de uma longa jornada dos trabalhadores da área, dos usuários e da vontade política do prefeito municipal desde o seu primeiro momento à frente do governo municipal, em 2006.

O SUS, embora sofra a dificuldade de um financiamento solidário dos governos estadual e federal, tem sido capaz de estruturar e consolidar um sistema público de saúde de enorme relevância e que apresenta resultados inquestionáveis para a população, em especial para aqueles que não podem pagar por serviços de Saúde. Temos grandes problemas a serem enfrentados na construção de vários serviços e ainda conformar uma REDE regionalizada, cooperativa e solidária, mas estamos todos juntos trabalhando para garantir e cumprir os princípios de universalidade e integralidade.

Nosso GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE serve não apenas para registrarmos significativos avanços e conquistas, mas também para que façamos dele um valioso instrumento para conhecermos a carteira de serviços de saúde e melhor utilizá-los, pois o sistema municipal de saúde é um valioso patrimônio do povo lagoassantense.

O sistema de saúde de Lagoa Santa ganhou dimensões de políticas públicas com a criação do CUIDAR que se apoia na descentralização, regionalização, na promoção do cuidado, na escuta do cidadão e no incremento de novas tecnologias. O esforço coletivo e o acolhimento são as bases e as diretrizes desse modelo assistencial tão bem pontuado neste GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE.

Chega às nossas mãos este GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE que nos servirá, hoje e sempre, como dispositivo constituinte, que assumiu o atributo da transversalidade de todas as áreas do cuidado, mediante o qual foi possível disparar processos de mudança em diversas áreas, potencializando o trabalho vivo em ato, a rede de relação entre os trabalhadores e usuários, tendo-a como parte da promoção da saúde em todas as fases da vida humana. O que se verá nas páginas seguintes é o relato vivo de uma importante transformação nos serviços, sustentada por uma rede de serviços de saúde, com orientações para o autocuidado, a matriz orientadora dos processos de funcionamento e, sobretudo, colocar o cidadão como sendo o protagonista do sistema e como a força motriz da mudança permanente que requer um sistema tão complexo como é o nosso SUS.

Por fim, aqui está o nosso GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE que se coloca como um grande portal de informações, que passaremos a utilizar e, por assim, estaremos aptos a utilizar também os equipamentos e serviços de saúde, pois aqui em Lagoa Santa temos orgulho e confiança em dizer: NÓS TEMOS SUS.

Tenha este GUIA sempre à mão e faça bom uso dele, foi por isso que o fizemos para você.

Abraço fraterno,

Gilson Urbano de Araújo
Secretário Municipal de Saúde e Gestor do SUS de Lagoa Santa-MG

EDITORIAL DO CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE

O tema da 14ª Conferência Nacional de Saúde/2011 "Todos usam o SUS: SUS na seguridade social, política pública, patrimônio do povo brasileiro" chama a todos para uma reflexão sobre esse sistema que já tem maioridade de existência, que tem sido alvo de tantas críticas, mas é ousado quando assume, num país de proporções continentais como é o caso do Brasil, ser UNIVERSAL, ou seja, que garanta a todos os brasileiros o direito à saúde.

Convido a todos a conhecer mais profundamente esse sistema. A revista RADIS da FIOCRUZ, em sua edição de abril de 2011, apresenta "o SUS que não se vê" e demonstra que Sistema Único de Saúde está presente no cotidiano de 100% dos brasileiros, pobres ou ricos – ao contrário do que possa parecer. A invisibilidade do SUS serve a muitos interesses. A categoria de inimigos reúne todos quantos queiram lucrar com doença e saúde da população. Na mídia, a invisibilidade é produzida ora pela indiferença, ignorando a presença do SUS, ora pelo preconceito, dando maior visibilidade à parte do sistema que funciona mal e ocultando suas virtudes.

O GUIA MUNICIPAL DE SAÚDE de Lagoa Santa será um grande instrumento de afirmação da cidadania e de controle social em nossa cidade e nos possibilitará avançarmos mais um passo no sentido de aperfeiçoar o SUS, fazendo de nós cidadãos conscientes dos nossos direitos, para que possamos cobrá-los de quem está prestando os serviços.

"Só o conhecimento libertará o homem", sendo assim, não percamos essa oportunidade, vamos todos conhecer e nos apropriar do SUS, participar ativamente do seu aperfeiçoamento, para que ele cumpra sua missão de garantir o acesso e a qualidade do atendimento público de saúde a toda a população.

Parabéns à gestão municipal por essa iniciativa! Boa leitura a todos!

Um abraço.

Daniella Oliveira e Silva Azevedo
Presidente do Conselho Municipal de Saúde

NOVA LAGOA SANTA.

A PREFEITURA PROPORCIONA MAIS SAÚDE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

ÍNDICE:

PREFEITURA
LagoaSanta
Construindo uma cidade melhor

ASSUNTO	PÁGINA

PREFEITURA
Lagoa Santa
Construindo uma cidade melhor

1 - INTRODUÇÃO

A saúde é um direito universal e fundamental do ser humano, firmado na Declaração Universal dos Direitos Humanos e assegurado pela Constituição Federal de 1988.

A efetivação desse direito é um desafio que só pode ser alcançado por meio de políticas sociais e econômicas que reduzam as desigualdades sociais e regionais, assegurando a cidadania e o fortalecimento da democracia.

Em Lagoa Santa, estamos trabalhando para garantir esse direito a todos os cidadãos, para isso, elaboramos este Guia Municipal de Saúde, instituído pelo Decreto N° 2.214/11.

É importante que você tenha este guia sempre à mão, para esclarecer suas dúvidas, sobre o funcionamento dos serviços de saúde em nosso município e o SUS – Sistema Único de Saúde.

Saúde – um direito de todos e um dever do Estado.

2 - PROGRAMA CUIDAR LAGOA SANTA

O que é CUIDAR?

CUIDAR são Unidades de Saúde compostas por Equipes de Saúde da Família que trabalham, através da assistência preventiva, na garantia de uma boa condição de saúde ao usuário, do estímulo ao autocuidado e do aumento do vínculo entre a equipe, o usuário e a comunidade. Portanto, realizam não somente o tratamento, mas principalmente a prevenção das doenças e a promoção da saúde.

Quando procurar o CUIDAR?

Em Lagoa Santa, existem 17 Equipes de Saúde da Família (CUIDAR), que realizam o primeiro atendimento de avaliação médica a todo e qualquer usuário com problemas de saúde.

Devem procurar a Unidade de Saúde CUIDAR:

- Todo e qualquer usuário, em qualquer faixa etária, para promoção à saúde e prevenção de doenças. Ex.: atendimento as crianças, adolescentes, adultos, idosos, gestantes e mulheres no período pós parto.
- Os usuários que tenham problemas de saúde que começaram há pouco tempo (chamadas situações agudas);
- Os usuários que tenham uma doença já conhecida e diagnosticada (como pressão alta, diabetes) e que apresentem alguma piora;
- Os usuários que estejam com algum sofrimento como dor forte, febre alta, desmaio, pequeno corte, crise convulsiva, etc.

A Unidade de Saúde CUIDAR funciona de segunda a sexta-feira no horário das 7h às 16h30.

Quem trabalha no CUIDAR?

Nas Unidades de Saúde CUIDAR trabalham: médico clínico geral, enfermeiro, técnico de enfermagem, cirurgião dentista, técnico em saúde bucal, auxiliar em saúde bucal, agentes comunitários de saúde (ACS), auxiliar de serviços gerais e auxiliar administrativo/recepcionista.

Quais são os serviços oferecidos pelas unidades do CUIDAR?

- Acolhimento com classificação de risco;
- Consulta médica;
- Consulta de enfermagem;
- Consulta odontológica;
- Puericultura (Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança);
- Prevenção do câncer do colo do útero;
- Planejamento familiar (anticoncepcionais, ligadura de trompas, vasectomia, etc.);
- Visitas domiciliares;
- Pré-Natal – Mãe Santa;
- Acompanhamento de hipertensos e diabéticos;
- Programa DST – Doenças Sexualmente Transmissíveis/AIDS;
- Realização de curativos, aplicação de injeções;
- Informação e educação em saúde;
- Atividade física orientada através do projeto Academia Livre;
- Vacinação em algumas unidades (vide quadros páginas 28, 29, 30 e 31);
- Atendimento odontológico em algumas unidades (vide quadro página 33);
- Solicitação de exames;
- Encaminhamento às Policlínicas Regionais - Especialidades Médicas (Pediatria, Ginecologia, Ortopedia, Neurologia, etc.);
- Encaminhamento ao Pronto Atendimento Municipal – PAM –, quando necessário, nos casos de urgência e emergência.

Como se cadastrar nas Unidades CUIDAR?

O usuário deve procurar o CUIDAR mais próximo de sua casa, ou aguardar o cadastramento de sua família, que é realizado no seu próprio domicílio pelo Agente Comunitário de Saúde - ACS. O cadastro é feito através do Censo Social.

Como saber qual é o meu CUIDAR de referência?

Cada bairro ou conjunto de bairros tem como referência uma unidade do CUIDAR. Para saber a qual CUIDAR você pertence, consulte a tabela constante nas páginas 10, 11, 12 deste Guia.

ACOLHIMENTO COM CLASSIFICAÇÃO DE RISCO

Em vez de fila, a prioridade é o estado de saúde do usuário.

O atendimento no CUIDAR não é definido pela ordem de chegada do usuário à unidade, mas pelo estado de sua saúde. Todos os usuários serão atendidos nas unidades do CUIDAR, sendo que os casos mais graves terão atendimento prioritário.

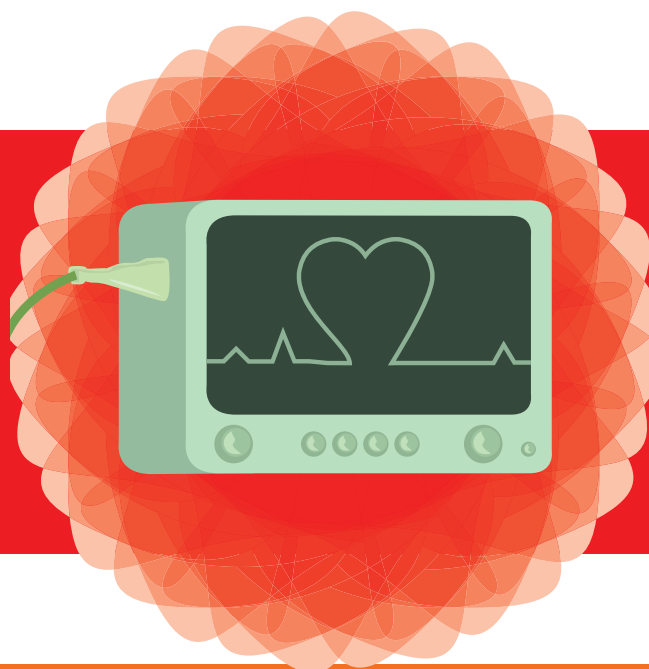
Ao chegar à unidade, o usuário passará por uma classificação de risco feita por um(a) profissional de enfermagem de nível superior.

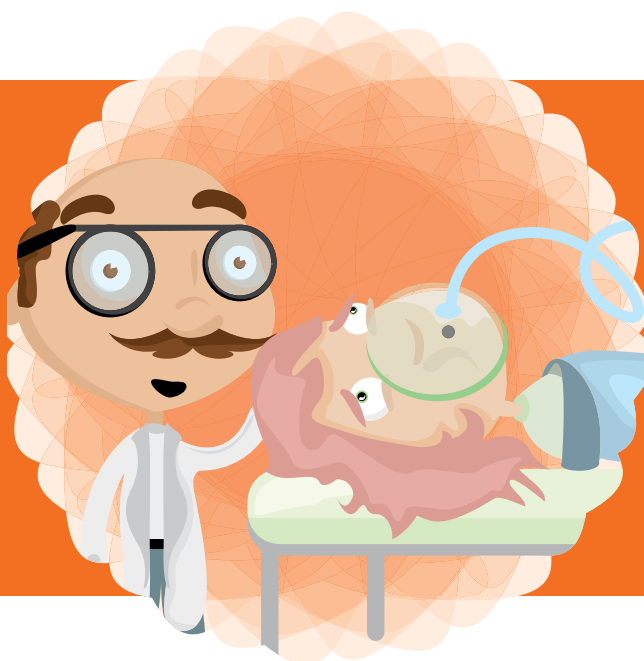
O usuário será classificado em cinco níveis de risco, quais sejam:

• VERMELHO - EMERGÊNCIA

Paciente necessita de atendimento imediato, onde existe risco de morte.

Exemplos: parada cardiorrespiratória, insuficiência respiratória grave, politraumatismo grave, estado de coma, convulsão, traumatismo craniano grave, choque, ausência de pulso, desidratação grave, entre outros.

• LARANJA - MUITO URGENTE

Paciente necessita de atendimento rápido.

Exemplos: infarto, grandes queimaduras, crise asmática grave, hemorragia incontrolável, alteração do estado mental, traumatismo craniano moderado, traumatismo moderado, dor torácica, dor torácica súbita em fincada, dor abdominal, hemorragia digestiva grave, infecções graves, história de diabetes, cefaleia, dor intensa, abstinência grave de álcool e drogas, dados vitais alterados com sintomas, febre em lactente, maus tratos e violência sexual, dentre outros.

• AMARELO - URGENTE

Avaliação no Pronto Atendimento, mas não é considerado emergência, podendo aguardar os atendimentos dos casos de emergência e muito urgentes, que são mais graves.

Exemplos: pequenas hemorragias, desidratação, cólica renal, história de diabetes mellitus, hemorragia digestiva moderada, convulsão, doença psiquiátrica ou comportamental, dor moderada, diarreia e vômitos com desidratação, dentre outros.

• VERDE - POUCO URGENTE

Casos menos graves que exigem atendimento médico, mas podem ser assistidos ambulatorialmente.

Exemplos: traumatismo menor, queimaduras moderadas e feridas, sintomas gripais, vômitos e diarreia sem desidratação, situações especiais, febre, dor leve, entre outros.

• AZUL - NÃO URGENTE

Casos de menor complexidade, sem problemas recentes. Podem ser acompanhados ambulatorialmente.

Exemplos: controle de hipertensão, controle do diabetes, avaliação de feridas crônicas, troca de curativo, entre outros.

Visita domiciliar

A visita domiciliar é realizada pelo Agente Comunitário de Saúde (ACS) que possibilita conhecer o contexto da vida do usuário e suas reais condições de moradia, bem como a identificação de sua relação com seus familiares, sempre buscando a educação em saúde. Assim sendo, através das visitas feitas nas residências, os ACS avaliam as situações de risco a que as famílias e seus membros estão sujeitos, relatando as informações colhidas à equipe de saúde, a fim de que, juntos busquem estratégias de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Principais atribuições do Agente Comunitário de Saúde (ACS):

• através de visitas domiciliares e ações educativas, individuais ou coletivas, desenvolver atividades de promoção da saúde, de prevenção das doenças e agravos, de vigilância à saúde;

• manter a equipe informada a respeito daquelas famílias em situações de risco;

• discutir as visitas realizadas com a Equipe de Saúde, apontando as prioridades de visita a serem realizadas segundo a classificação de risco;

• estabelecer formas de comunicação participativa com a família;

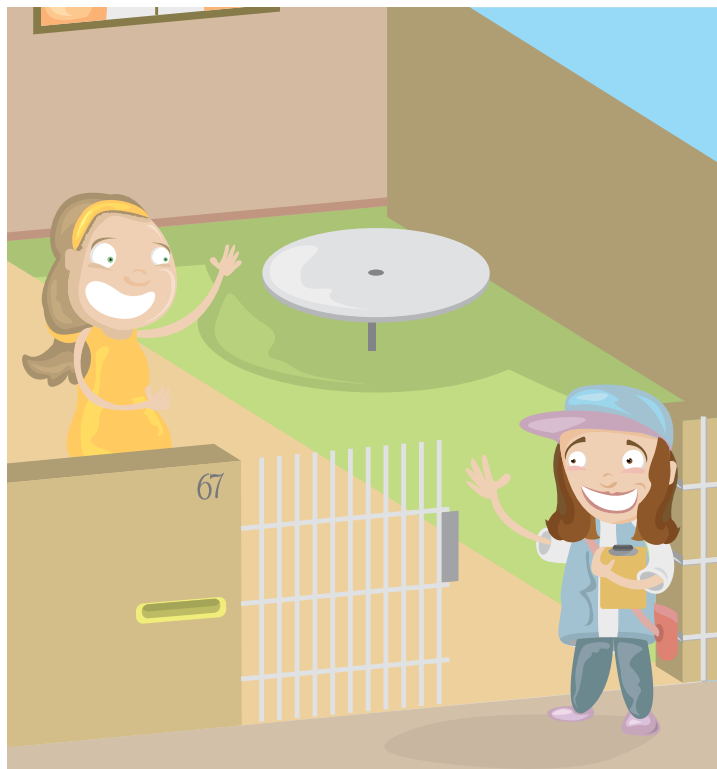
• servir de elo de comunicação entre a pessoa, a família e a equipe;

• registrar os atendimentos nas fichas específicas.

Visita Domiciliária

A Visita Domiciliária consiste numa visita assistencial, em que o profissional executa procedimentos voltados ao indivíduo em seu domicílio. Essa assistência domiciliar é realizada pela Equipe de Saúde da Família sendo, de maneira geral:

A - VISITA DOMICILIÁRIA DO MÉDICO

• Realizar consulta médica, principalmente para aqueles que apresentem incapacidade de se deslocarem.
• Avaliar de modo integral a situação da pessoa doente.
• Esclarecer à família sobre os problemas de saúde da pessoa doente e construir plano de cuidados.
• Estabelecer forma de comunicação participativa com a família.
• Levar o caso para discussão na equipe.
• Emitir prescrição do tratamento medicamentoso.
• Realizar pequenos procedimentos auxiliados pela equipe.
• Registrar os atendimentos realizados.
• Promover e participar de avaliações semanais do plano de acompanhamento de VD (Visita Domiciliar).
• Indicar internação hospitalar, quando necessário.

VISITA DOMICILIÁRIA DO ENFERMEIRO

• Avaliar de modo integral a situação da pessoa enferma.
• Avaliar as condições e infraestrutura física do domicílio para o planejamento da assistência domiciliar.
• Elaborar, com base no diagnóstico de enfermagem, a prescrição dos cuidados.
• Identificar e treinar o cuidador domiciliar, pessoa da família apta a cuidar do doente.
• Supervisionar o trabalho dos auxiliares de enfermagem e dos ACS.
• Realizar procedimentos de enfermagem que requeiram maior complexidade técnica.
• Orientar quanto aos cuidados com o lixo originado no atendimento ao usuário e quanto ao lixo domiciliar(separação, armazenamento e coleta).
• Estabelecer via de comunicação participativa com a família.
• Comunicar à equipe de saúde as alterações observadas no caso avaliado.
• Avaliar periodicamente o desempenho da equipe de enfermagem na prestação do cuidado.
• Dar alta dos cuidados de enfermagem.
• Registrar os atendimentos.

ATRIBUIÇÕES DO AUXILIAR/TÉCNICO DE ENFERMAGEM

• Auxiliar no treinamento do cuidador domiciliar.
• Acompanhar a evolução dos casos e comunicar à equipe as alterações observadas.
• Realizar procedimentos de enfermagem dentro de suas competências técnicas e legais (como curativos, aferição de pressão arterial e glicemia capilar, entre outros).
• Orientar cuidados com o lixo originado no cuidado do usuário e o lixo domiciliar (separação, armazenamento e coleta).
• Estabelecer via de comunicação participativa com a família.
• Identificar sinais de gravidade.
• Comunicar à enfermeira e ao médico alterações no quadro clínico do paciente.
• Registrar os atendimentos.

Atenção domiciliar

A Atenção Domiciliar é realizada por uma equipe multidisciplinar, composta por psicólogo e assistente social. Consiste na assistência domiciliar prestada a família de grande vulnerabilidade social e indivíduos portadores de problemas de saúde mental, crônicos, sequelados de AVC e em estados terminais. Nessa Atenção Domiciliar, são priorizadas ações como:

• humanização do cuidado aos pacientes terminais;
• presença da família como ente primordial na ação conjunta dos cuidados;
• avaliação das necessidades básicas do paciente terminal;
• habilidade nas ações da equipe para lidar com o processo de saúde desses pacientes;
• respeito aos limites do indivíduo, atentando-se para ações que abordem a reanimação/reafirmação do ego.

Os resultados apontam que cuidar de pacientes terminais e com problemas crônicos, exige-se muito mais do que conhecimentos técnico-científicos, requer a compreensão a fundo de sua individualidade, a partir de um relacionamento interpessoal de valorização da pessoa humana, contribuindo, consequentemente, com o processo de humanização dos cuidados paliativos.

O funcionamento das Unidades CUIDAR é de segunda a sexta-feira, no horário de 7h às 16h30.

3-POLICLÍNICAS REGIONAIS

O que são as Policlínicas?

As Policlinicas Regionais são serviços de atendimentos de especialidade médicas, farmácia e de laboratório, executados nas unidades de saúde criadas com objetivo de descentralizar e regionalizar os serviços. Existe uma Policlinica de Referência em cada regional do Município - norte, sul, leste e centro-oeste - que atende a população encaminhada pelas Equipes de Saúde da Família - CUIDAR.

As Policlínicas Regionais funcionam de segunda a sexta-feira das 7h às 16h30.

Serviços de saúde dispostos nas Policlínicas Regionais

Nas POLICLÍNICAS, você encontra:

- pediatria;
- ginecologia;
- fonoaudiologia;
- nutrição;
- psicologia;
- serviço social;
- farmácia;
- coleta de exames;
- vacinação;
- consultório multifuncional.

E mais...

Em um CUIDAR perto de você:

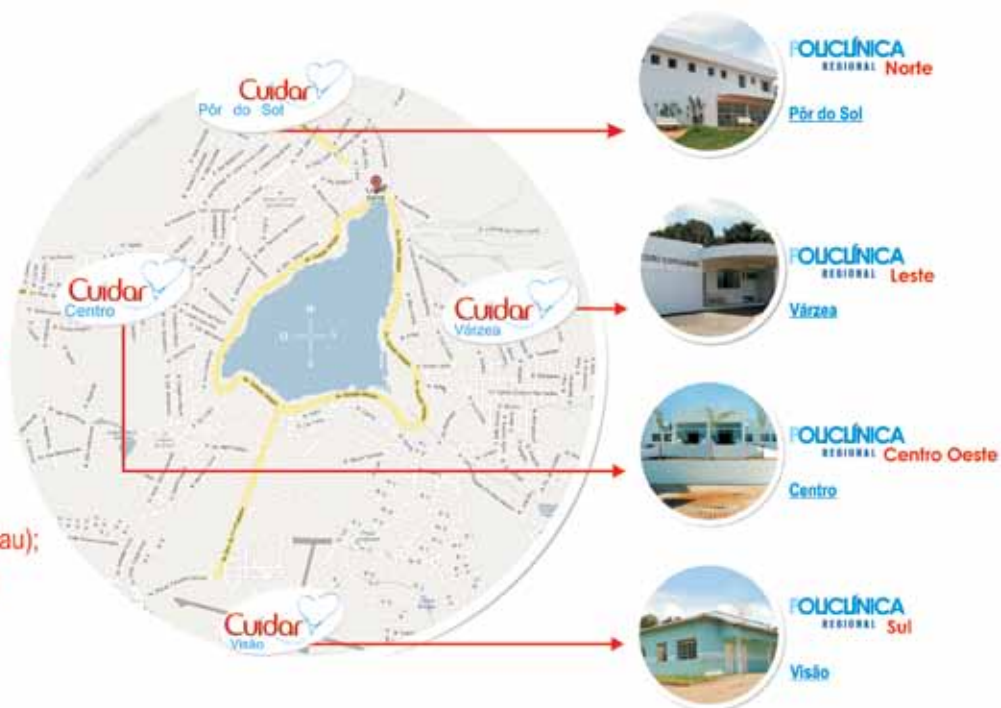
- visitas domiciliares;
- atividade fisica orientada;
- pré-natal;
- exames preventivos (papanicolau);
- puericultura e teste do pezinho;
- planejamento familiar;
- programa de tabagismo;
- atenção odontológica.

POLICLÍNICA REGIONAL

Cuidar Pôr do Sol → POLICLÍNICA REGIONAL Norte - Pôr do Sol

Cuidar Várzea → POLICLÍNICA REGIONAL Leste - Várzea

Cuidar Centro → POLICLÍNICA REGIONAL Centro Oeste - Centro

Cuidar Visão → POLICLÍNICA REGIONAL Sul - Visão

Especialidades médicas e dias de atendimento disponíveis nas Policlínicas Regionais

POLICLÍNICA PÔR DO SOL - REGIONAL NORTE

Rua Paula Pinto, s/nº - Vila Maria - Telefone 3688-1441

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
HIPERDIA	ORTOPEDIA	FONOAUDIOLOGIA	PSICOLOGIA	GINECOLOGIA
NUTRICIONISTA	PEDIATRIA	NUTRICIONISTA	TABAGISMO	
OTORRINO (DE 15 EM 15 DIAS)	LABORATÓRIO		LABORATÓRIO	

POLICLÍNICA VISÃO - REGIONAL SUL

Av. Dois, 450 - Bairro Visão - Telefone 3688-1445

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
PSICOLOGIA	FONOAUDIOLOGIA	NUTRICIONISTA	GINECOLOGIA	PEDIATRIA
NUTRICIONISTA	HIPERDIA			ORTOPEDIA
	OTORRINO			

POLICLÍNICA VÁRZEA - REGIONAL LESTE

Praça das Estrelas, 45 - Solarium - Telefone 3688-1443

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
PEDIATRIA	GINECOLOGIA	HIPERDIA	FONOAUDIOLOGIA	FONOAUDIOLOGIA
NEUROLOGIA	NUTRICIONISTA	ORTOPEDIA	NUTRIÇÃO	
	OTORRINO	PSICOLOGIA		

POLICLÍNICA CENTRO - REGIONAL CENTRO-OESTE

Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 410 - Centro - Telefones 3689-5469 / 3688-1433

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
PEDIATRIA	PSICOLOGIA	NEUROLOGIA	ORTOPEDIA	FONOAUDIOLOGIA
FONOAUDIOLOGIA	CIRURGIA GERAL	TBC e HANSEN	CARDIOLOGIA	
PSIQUIATRIA	NUTRICIONISTA		CIRURGIA GERAL	
OTORRINO	GINECOLODIA		HIPERDIA	
ORTOPEDISTA				

Como saber a qual Policlínica o seu CUIDAR pertence?

Consulte a tabela abaixo:

POLICLÍNICA REGIONAL SUL
Av. Dois, 450 - Bairro Visão - Telefone 3688-1445

Equipe	Endereço	Telefone	Bairros Atendidos
CUIDAR AERONAUTAS	Rua Armando Trompovisk, 26 – Aeronautas	3688 – 1431	Aeronautas
CUIDAR VISÃO	Av. Dois, 450 – Visão	3688 – 1445	Visão, Jardim Ipê, Vila dos Oficiais, Cond. Amendoeiras, Cond. Condados da Lagoa, Cond. Roseiral, Sítio Olhos d´Água, Lumiar, Fazenda Olhos d´Água Vila Militar, Fazenda Visão, Fazenda José Perdigão, Fazenda José Perdigão A, Fazenda Ribeirão da Mata, Fazenda Lapa Vermelha, Fazenda Área Rural Soecon, Fazenda Perdigão

POLICLÍNICA REGIONAL NORTE

Rua Paula Pinto S/N° - Vila Maria - Telefone 3688-1441

Equipe	Endereço	Telefone	Bairros Atendidos
CUIDAR CAMPINHO	Avenida São Sebastião, 1430 Campinho	3688 – 1432	Campinho
CUIDAR LAPINHA	Rua Guilhermina, S/N°-Lapinha	3689 – 8425	Lapinha
CUIDAR PÔR DO SOL	Rua Paula Pinto, S/N° Vila Maria	3688 – 1441	Vila Maria, Pôr do Sol, Santa Helena, Jacquesville
CUIDAR PALMITAL	Rua Álvaro Rufino, 119-Palmital	3688-1496	Palmital e Jardim Imperial
CUIDAR MORADAS DA LAPINHA	Av. Pinto Alves, 3755 – Palmital	3688 – 1440	Moradas da Lapinha e Vila José Fagundes
CUIDAR VILA MARIA	Rua Nelson Guimarães, 65 – Vila Maria	3688 – 1444	Vila Maria, Jardim Imperial, Fazenda do Sossego, Palmital I, II, III-Glebas, Vila Rica, Estâncias.

POLICLÍNICA REGIONAL CENTRO-OESTE
Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 410 - Centro - Telefone 3689-5469

Equipe	Endereço	Telefone	Bairros Atendidos
CUIDAR PROMISSÃO	Rua João Pinheiro, 505 Promissão	3688 – 1442	Sobradinho, Brant, Promissão
CUIDAR CENTRO	Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 410 – Centro	3688 – 1433 3689 – 5469	Centro, Morro do Cruzeiro
CUIDAR JOANA DARC	Rua dos Operários, 87, Joana Darc	3688 – 1435	Bela Vista, Ovídio Guerra, Joana Darc, Santos Dumont, Praia Angélica, Cond. Vivendas
CUIDAR LUNDCEIA	Av. Portugal, 237 – Lundceia	3688 – 1437	Lundceia I, Lundceia II, Promissão II, Conj. Residencial Lagoa Santa
CUIDAR MÁRIO CASASSANTA	Rua José Magalhães Pinto, 270 – Ovídio Guerra	3688 – 1438	Santos Dumont, Ovídio Guerra, Dr. Lund

POLICLÍNICA REGIONAL LESTE

Praça das Estrelas, 45 – Solarium- Telefone : 3688- 1443

Equipe	Endereço	Telefone	Bairros Atendidos
CUIDAR LAGOINHA DE FORA	Praça Santo Antônio, 20 Lagoinha de Fora	3688 – 1477	Lagoinha de Fora
CUIDAR NOVO SANTOS DU-MONT	Rua Raimunda Mariano, 604 Novo Santos Dumont	3688 – 1439	Novo Santos Dumont, São Geraldo, Recanto da Lagoa, Ipanema, Recanto da Lagoa
CUIDAR FRANCISCO PEREIRA	Rua Ouro Preto, 895 Francisco Pereira	3688 – 1434	Nossa Senhora de Lourdes, Ipanema, Várzea, Joá, Lagoa Mansões, Cond. Pontal da Liberdade, Francisco Pereira
CUIDAR VÁRZEA	Praça das Estrelas, 45 Solarium	3688 – 1443	Várzea
CUIDAR JOÁ	Praça das Estrelas, 45 Solarium	3688 – 1443	Joá

4-PRONTO ATENDIMENTO MUNICIPAL - PAM

O que é o Pronto Atendimento Municipal - PAM?

É uma Unidade de Atendimento de Urgência e Emergência 24 horas, voltada para o atendimento de casos graves e situações de urgência e emergência, que impliquem em risco iminente de morte para o usuário.

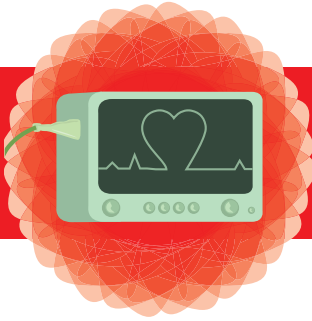
Quando procurar o PAM?

Somente os casos de urgência/emergência considerados acidentes graves serão encaminhados para atendimento no Pronto Atendimento Municipal (PAM). Sendo assim, usuários com hemorragia grave, grandes cortes, infarto, derrame cerebral, abortamento, fraturas, sufocamento, tentativa de suicídio, grandes queimaduras, dentre outros, serão encaminhados pelo CUIDAR ao PAM, de segunda a sexta-feira. Nos finais de semana e feriados, o atendimento à população será realizado exclusivamente no PAM, mas apenas os casos de urgência e emergência serão atendidos. Os casos classificados como não urgentes serão encaminhados para atendimento nas unidades do CUIDAR, de segunda a sexta-feira.

Quais são os serviços disponibilizados no PAM?

No PAM tem atendimentos de urgência e emergência 24 horas. Também tem disponível o recurso do SUSFÁCIL no que se refere à necessidade de transferências para outros Serviços de Internação.

ACOLHIMENTO COM CLASSIFICAÇÃO DE RISCO

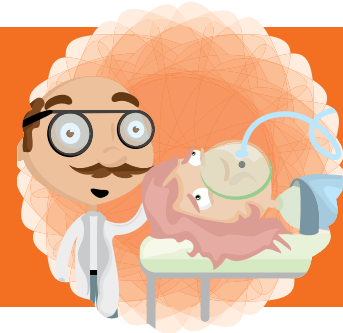
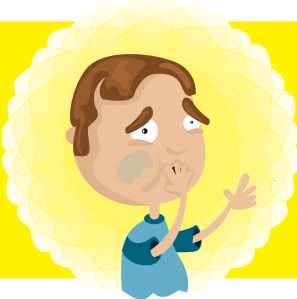
Antes de serem atendidos no PAM – Pronto Atendimento Municipal –, os usuários passarão por uma avaliação do seu estado de saúde para a classificação de risco e definição do grau de prioridade de seu atendimento. A avaliação será realizada por um profissional de enfermagem de nível superior e o usuário será classificado em cinco níveis de risco, quais sejam:

• VERMELHO – EMERGÊNCIA

Paciente necessita de atendimento imediato, onde existe risco de morte.

Exemplos: parada cardiorrespiratória, insuficiência respiratória grave, politraumatismo grave, estado de coma, convulsão, traumatismo craniano grave, choque, ausência de pulso, desidratação grave, entre outros.

• LARANJA – MUITO URGENTE

Paciente necessita de atendimento rápido.

Exemplos: infarto, grandes queimaduras, crise asmática grave, hemorragia incontrolável, alteração do estado mental, traumatismo craniano moderado, traumatismo grave, dor torácica, dor torácica súbita em fincada, dor abdominal, hemorragia digestiva grave, infecções graves, história de diabetes, cefaleia, dor intensa, abstinência grave de álcool e drogas, dados vitais alterados com sintomas, febre em lactente, maus tratos e violência sexual, dentre outros.

• AMARELO - URGENTE

Avaliação no Pronto Atendimento, mas não é considerado emergência, podendo aguardar os atendimentos dos casos mais graves.

Exemplos: pequenas hemorragias, desidratação, cólica renal, traumatismo moderado, história de diabetes mellitus, hemorragia digestiva moderada, convulsão, doença psiquiátrica ou comportamental, dor moderada, diarreia e vômitos com desidratação, dentre outros.

• VERDE – POUCO URGENTE

Casos menos graves, que exigem atendimento médico, mas podem ser assistidos ambulatorialmente.

Exemplos: traumatismo menor, queimaduras moderadas e feridas, sintomas gripais, vômitos e diarreia sem desidratação, febre, dor leve, situações especiais, entre outros.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

• AZUL – NÃO URGENTE

Casos de menor complexidade, sem problemas recentes. Podem ser acompanhados ambulatorialmente.

Exemplos: controle de hipertensão, controle do diabetes, avaliação de feridas crônicas, troca de curativo, entre outros.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

IMPORTANTE – Somente os casos de urgência e emergência, que representem risco grave para o usuário, serão atendidos no PAM. Os casos menos graves tais como: consulta médica, troca de curativo, exames de rotina, controle de hipertensão, controle de diabetes, sintomas gripais, febre, dor leve, dentre outros, serão encaminhados para atendimento na unidade do CUIDAR mais próxima da casa do usuário, no período de segunda a sexta-feira.

5-SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE LAGOA SANTA - MATERNIDADE E HOSPITAL LINDOURO AVELAR

A Santa Casa é uma instituição filantrópica que tem sua gestão própria, autônoma.

Apesar de ser parceira do município, tem a sua administração independente da Prefeitura Municipal de Lagoa Santa.

Com a implantação do Pronto Atendimento Municipal – PAM –, o serviço de urgência e emergência é realizado exclusivamente no local definido para essa finalidade. Nos casos de urgência e emergência, o usuário deverá procurar o PAM para realização do primeiro atendimento e SOMENTE será encaminhado ao Hospital da Santa Casa quando necessária a internação.

As gestantes em trabalho de parto também serão encaminhadas para internação na Maternidade da Santa Casa que, além de ser um hospital, é também maternidade.

A internação e partos no Hospital acontecerão a partir de:

A – pedido do médico de família da rede CUIDAR;

B – uma consulta com médico de especialidade da Rede CUIDAR/ Policlínicas, e este decidir pela internação;

C – atendimento em serviço de urgência/emergência no PAM e solicitação do médico responsável.

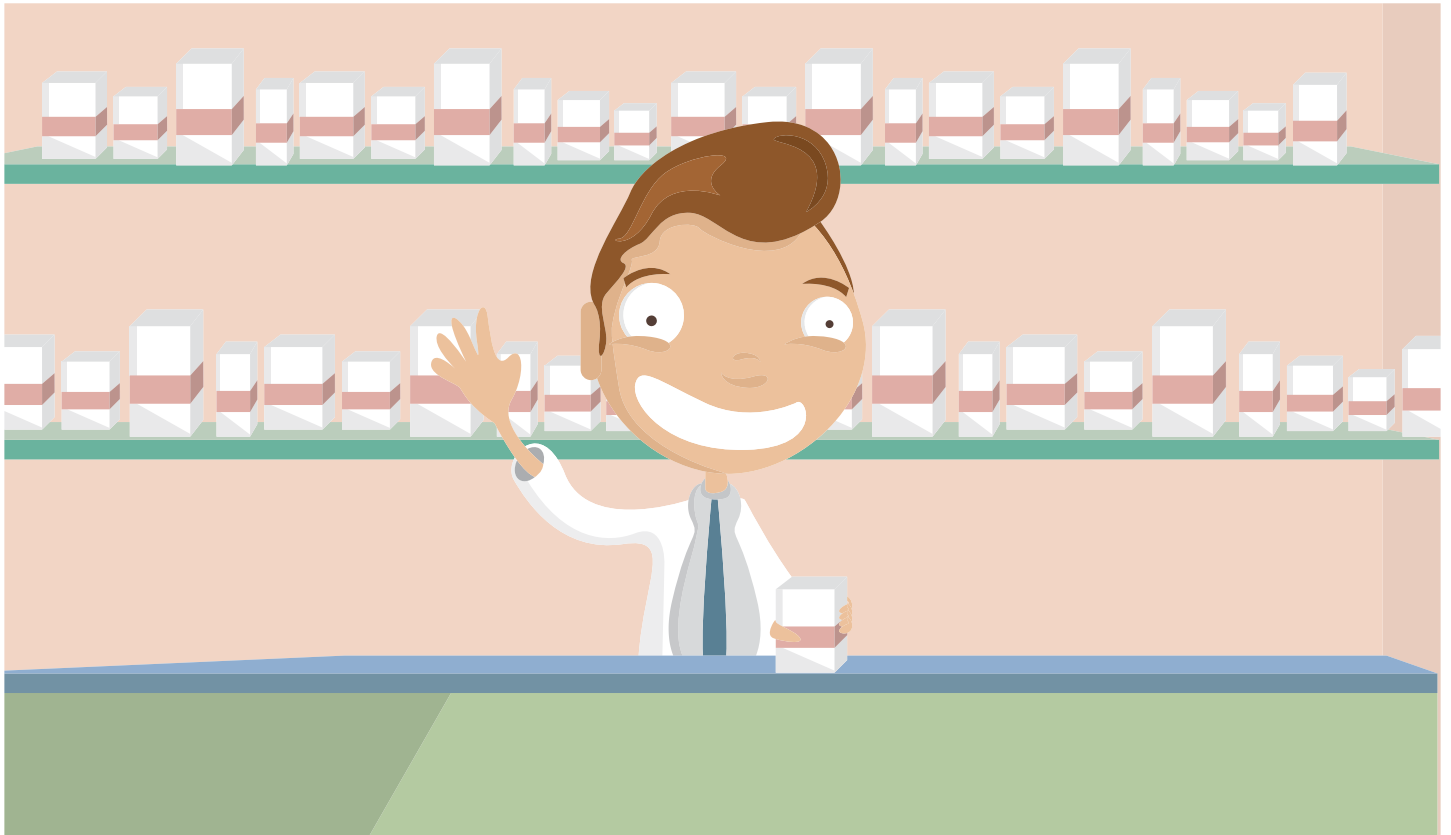
A solicitação deverá ser avaliada por um médico autorizador do município, que emitirá um documento chamado Autorização para Internação Hospitalar (AIH) e que permite a internação pelo SUS.

6-FARMÁCIA MUNICIPAL

Para adquirir os medicamentos, o usuário deverá comparecer à farmácia municipal para se cadastrar no sistema, apresentando os seguintes documentos:

- carteira de identidade;
- CPF;
- comprovante de residência.

Ao solicitar o medicamento na farmácia, o solicitante deverá apresentar a prescrição do médico do CUIDAR e seus documentos pessoais.

Com o objetivo de facilitar e agilizar o acesso ao medicamento pelo usuário, a distribuição dos medicamentos é descentralizada nas diversas unidades de farmácia a seguir:

- **Farmácia Municipal Central:** Rua Virgílio de Melo Franco, nº 66, Centro.
- **Unidade da Policlínica Pôr do Sol:** Rua Paula Pinto, nº s/n.
- **Unidade da Policlínica Visão:** Avenida Dois, nº 450.
- **Unidade do CUIDAR Campinho:** Avenida São Sebastião, nº 1430.
- **Unidade do CUIDAR Regional Leste Rui de Souza Só:** Praça das Estrelas, nº 45 – Solarium.

Em breve, será aberta mais uma unidade da Farmácia:

- **Regional Centro-Oeste:** Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 410 - substituirá a Farmácia Municipal Central.

A Farmácia disponibiliza aos usuários, GRATUITAMENTE, medicamentos básicos, medicamentos estratégicos, além dos medicamentos e insumos para o Combate ao Tabagismo. O usuário ainda poderá contar com medicamentos de maior custo que são fornecidos pelo Estado, mediante a abertura de um processo de solicitação junto à farmácia municipal, processo esse que deverá seguir as normas preestabelecidas pelo Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Estado.

Os portadores de diabetes mellitus usuários de insulina e diabetes gestacional têm direito de receber

o aparelho glicosímetro e tiras reagentes para a monitorização da glicemia capilar. Basta realizar o cadastro nas Unidades do CUIDAR.

Todas as solicitações de medicamentos que não fazem parte da lista de medicamentos disponíveis na farmácia municipal deverão ser avaliadas pela Comissão Permanente de Farmacoterapêutica (CPFT).

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

7-FARMÁCIA EM CASA

Os idosos que utilizam medicamentos de uso contínuo da Farmácia Municipal receberão, gratuitamente, em seu domicílio, os medicamentos e materiais necessários para a sua aplicação.

Somente receberão os medicamentos em domicílio os pacientes idosos cadastrados na sua Unidade Básica de Saúde - CUIDAR, no programa "Farmácia em Casa", e que forem avaliados como idosos frágeis ou em situação de fragilidade. O atendimento no Programa "Farmácia em Casa" considera os critérios técnicos descritos na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, para a classificação do paciente, os critérios técnicos descritos na Linha Guia da Atenção à Saúde do Idoso elaborado pela Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, e as definições descritas no Estatuto do Idoso.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

8-COMISSÃO PERMANENTE DE FARMACOTERAPÊUTICA- CPFT

Instituída em junho de 2010, a Comissão Permanente de Farmacoterapêutica (CPFT) segue orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Política Nacional de Medicamentos. A comissão é constituída por um comitê científico multidisciplinar, composto por médicos de diversas especialidades, farmacêuticos, odontólogos, enfermeiros, psicólogos e assistentes sociais. Uma das competências da CPFT é a elaboração da Relação Municipal de Medicamentos (REMUME), observando os critérios do uso racional dos medicamentos.

Toda solicitação de medicamento que não faz parte do conjunto de fármacos padronizados pelo município deverá ser avaliada pela CPFT. Cada caso será analisado e, após avaliação da Comissão, deverá ser emitido um parecer técnico.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

9-FARMÁCIA POPULAR

O que é o Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPB)?

O Programa Farmácia Popular do Brasil - PFPB - consiste na disponibilização de medicamentos e correlatos à população, por meio da rede privada de farmácias e drogarias.

Documentos necessários para adquirir os medicamentos ou correlatos na Farmácia Popular:

- documento no qual conste o seu número de CPF e sua fotografia;
- prescrição médica, no caso de medicamentos ou prescrição, laudo ou atestado médico, no caso de correlatos, com as seguintes informações:

a) número de inscrição no CRM (Conselho Regional de Medicina), assinatura e carimbo do médico e endereço de seu consultório;
b) data da expedição da prescrição médica;
c) nome e endereço residencial do paciente.

Procedimentos do usuário ao adquirir os medicamentos no Programa Farmácia Popular

Ao adquirir o medicamento ou correlato, o usuário deverá assinar as 2 (duas) vias do Cupom Vinculado (CV), que deverá conter dados como seu nome e CPF para fins de identificação, além do nº da transação de venda do Datasus. Uma via será entregue ao cliente e outra via será armazenada no estabelecimento.

Para ter acesso à lista dos medicamentos gratuitos para hipertensão e diabetes, além dos medicamentos disponibilizados para venda nas drogarias e farmácias credenciadas no "Aqui Tem Farmácia Popular", acesse o site: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1095 ou informe-se na farmácia. Para mais conhecimento sobre o programa, consulte Portaria nº 184, de 3 de fevereiro de 2011, que dispõe sobre o Programa Farmácia Popular do Brasil.

Validade das prescrições médicas

As prescrições médicas têm validade de 120 (cento e vinte) dias a partir de sua emissão e 12 (doze) meses para os contraceptivos. Para as fraldas geriátricas, as prescrições, laudos ou atestados médicos terão validade de 120 (cento e vinte) dias a partir de sua emissão, podendo a retirada ocorrer a cada 10 (dez) dias, ficando limitado a quatro unidades de fralda por dia.

Existem normas que deverão ser obedecidas pelo usuário com referência ao período entre uma compra e outra, de acordo com o princípio ativo do medicamento.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

10-VACINAÇÃO

A maneira mais eficiente de se proteger e proteger sua família contra algumas doenças é mantendo a vacinação em dia. Para isso, procure o Posto de Vacinação mais próximo de sua casa, conforme tabela abaixo dos lugares disponíveis.

Onde vacinar?

Equipe	Endereço	Telefone	Bairros Atendidos
CUIDAR CAMPINHO	Avenida São Sebastião, 1430 Campinho	3688-1432	Segunda a sexta-feira das 8h às 12h30
CUIDAR CENTRO	Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 410 - Centro	3689 - 5469 3688 - 1433	Segunda a sexta-feira das 8h às 17h30
CUIDAR MÁRIO CASASSANTA	Rua José Magalhães Pinto, 270 - Ovídio Guerra	3688 - 1438	Segunda a sexta-feira das 8h às 12h30
CUIDAR MORADAS DA LAPINHA	AV. Pinto Alves, 1440 Palmital	3688 - 1440	Segunda a sexta-feira das 8h às 16h

Quando vacinar?

CALENDÁRIO BÁSICO DE VACINAÇÃO DA CRIANÇA

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
Ao nascer	BCG – ID	Dose única	Formas graves de tuberculose
	Vacina contra hepatite B	1ª dose	Hepatite B
1 mês	Vacina contra hepatite B	2ª dose	Hepatite B
2 meses	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae* tipo b
	VOP (vacina oral contra pólio)	1ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
	VORH (Vacina Oral de Rotavírus Humano)	1ª dose	Diarreia por Rotavírus
3 meses	Vacina Meningite Conjugada C	1ª dose	Meningite C
4 meses	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae* tipo b
	VOP (vacina oral contra pólio)	2ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
	VORH (Vacina Oral de Rotavírus Humano)	2ª dose	Diarreia por Rotavírus
5 meses	Vacina Meningite Conjugada C	2ª dose	Meningite C
6 meses	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	3ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae* tipo b
	VOP (vacina oral contra pólio)	3ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
	Vacina contra hepatite B	3ª dose	Hepatite B
9 meses	Vacina contra febre amarela	Dose inicial	Febre amarela
12 meses	SRC (tríplice viral)	Dose única	Sarampo, rubéola e caxumba
	Vacina Meningite Conjugada C	Reforço	Meningite C
15 meses	VOP (vacina oral contra pólio)	Reforço	Poliomielite (paralisia infantil)
	DTP (tríplice bacteriana)	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
4 - 6 anos	DTP (tríplice bacteriana)	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	SRC (tríplice viral)	Reforço	Sarampo, rubéola e caxumba
10 anos	Vacina contra febre amarela	Reforço	Febre amarela
	Vacina Duplo Adulto dT	Reforço	Tétano e Difteria

CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DO ADOLESCENTE

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
De 11 a 19 anos (na primeira visita ao serviço de saúde)	Hepatite B dT (Dupla tipo adulto) Febre amarela SCR (Tríplice viral)	1ª dose 1ª dose Reforço dose única	Contra hepatite B Contra difteria e tétano Contra febre amarela Contra sarampo, aaxumba e rubéola
1 mês após a 1ª dose contra hepatite B	Hepatite B	2ª dose	Contra hepatite B
6 meses após a 1ª dose contra hepatite B	Hepatite B	3ª dose	Contra hepatite B
2 meses após a 1ª dose contra difteria e tétano	dT (Dupla tipo adulto)	2ª dose	Contra difteria e Tétano
4 meses após a 1ª dose contra difteria e tétano	dT (Dupla tipo adulto)	3ª dose	Contra difteria e Tétano
a cada 10 anos, por toda a vida	dT (Dupla tipo adulto) (1) Febre amarela	Reforço Reforço	Contra difteria e Tétano Contra febre Amarela

Adolescente grávida, que esteja com a vacina em dia, mas recebeu sua última dose há mais de cinco anos, precisa receber uma dose de reforço. A dose deve ser aplicada no mínimo 20 dias antes da data provável do parto. Em caso de ferimentos graves, a dose de reforço deve ser antecipada para cinco anos após a última dose.

VACINAÇÃO DO ADULTO E DO IDOSO

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
A partir de 20 anos	dT (Dupla tipo adulto) Febre amarela SCR (Tríplice viral)	1ª dose Dose inicial Dose única	Contra difteria e tétano Contra febre amarela Contra sarampo, caxumba e rubéola
2 meses após a 1ª dose contra difteria e tétano	dT (Dupla tipo adulto)	2ª dose	Contra difteria e tétano
4 meses após a 1ª dose contra difteria e tétano	dT (Dupla tipo adulto)	3ª dose	Contra difteria e tétano
A cada 10 anos, por toda a vida	dT (Dupla tipo adulto) (1)	Reforço	Contra difteria e tétano
60 anos ou mais	Febre amarela Influenza (2) Pneumococo (3)	Reforço Dose anual Dose única	Contra febre amarela Contra influenza ou gripe Contra pneumonia causada pelo pneumococo

• Mulher grávida, que esteja com a vacina em dia, mas recebeu sua última dose há mais de cinco anos, precisa receber uma dose de reforço. A dose deve ser aplicada no mínimo 20 dias antes da data provável do parto. Em caso de ferimentos graves, a dose de reforço deverá ser antecipada para cinco anos após a última dose.

• A vacina contra influenza é oferecida, anualmente, durante a Campanha Nacional de Vacinação do Idoso.

• A vacina contra pneumococo é aplicada durante a Campanha Nacional de Vacinação do Idoso nos pacientes acamados ou com dificuldades de locomoção que convivem em instituições fechadas, tais como: casas geriátricas, hospitais, asilos e casas de repouso. A avaliação médica é necessária para a dose de reforço da vacina.

Eventos Adversos Pós-Vacinação

Os riscos de complicações graves relacionados às vacinas são muito menores do que os oferecidos pelas doenças contra as quais elas protegem.

Em caso de complicações relacionadas às vacinas, o usuário deverá procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

Vacinação do Viajante

1. Para que servem as consultas de saúde antes de sair para viajar?

• Antes de viajar o usuário deverá verificar se seu país/estado destino é considerado área de risco para alguma doença e se o mesmo exige alguma vacina específica.

• Quando o usuário pretender viajar para fora do país, ele deve dirigir-se a uma consulta de saúde na sua Unidade CUIDAR para que possa ser orientado adequadamente e aconselhado sobre as medidas preventivas a serem adotadas antes, durante e depois da viagem.

• Essas medidas incluem a vacinação, medicação preventiva da malária (caso necessário de acordo com a região de destino), informação sobre higiene individual, cuidados a ter com a água e os alimentos que se ingerem, e outros aspectos a que deve estar alerta quando viaja.

• Também lhe podem ser fornecidas informações sobre a assistência médica e segurança no país de destino e aconselhamento sobre a farmácia que o viajante deve levar consigo.

• Usuários que sejam do grupo: grávidas, crianças, idosos, indivíduos com doenças crônicas sob medicação, entre outros, deverão ser avaliados sobre suas condições de saúde para que possam realizar a viagem;

• Para prestar assistência médica após o regresso, diagnosticar problemas de saúde possivelmente contraídos durante a viagem, e para efetuar o controle periódico de indivíduos que passam temporadas prolongadas em países ou regiões onde o risco de contrair doenças é elevado.

2. Quais são as vacinas obrigatórias?

O Regulamento Sanitário Internacional em vigor, bem como o Ministério da Saúde, estipulam que nas viagens internacionais e viagens nacionais a única vacina que poderá ser exigida aos viajantes na travessia das fronteiras é a vacina contra a febre amarela. Nesse sentido, todos os usuários que pretenderem viajar devem tomar a vacina contra a febre amarela. A vacina só tem efeito 10 dias após a aplicação, por isso a necessidade de aplicá-la 10 dias antes da viagem, no mínimo.

No entanto, alguns países não autorizam a entrada no seu território sem o comprovativo de vacinação contra outras doenças. É o que acontece com a vacina contra a doença meningocócica, imposta pela Arábia Saudita aos peregrinos que se dirigem a Meca.

A Arábia Saudita exige ainda, como outros países, a vacina contra a poliomielite, a quem é proveniente de um dos quatro países onde o vírus é atuante (Afeganistão, Nigéria, Paquistão e Índia).

3. Quais outras vacinas são aconselhadas?

Depende para onde pretende viajar. As vacinas mais indicadas, em função do destino, são as que protegem contra as seguintes doenças: cólera, difteria, encefalite japonesa, hepatite A, hepatite B, gripe AH1N1, raiva, tétano, sarampo e febre tifoide.

4. Quais os locais de vacinação?

A vacina é gratuita e pode ser administrada em qualquer Unidade CUIDAR onde haja o Posto de Vacinação. O usuário receberá um cartão de cor branca - o Cartão Nacional de Vacinação - que, no caso de viagem internacional, deverá ser trocado pelo Certificado Internacional de Vacinação (CIV) de cor amarela, definido pela Organização Mundial de Saúde e válido internacionalmente. Para efetuar a troca do cartão de vacinação, procure um dos postos da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) em qualquer um dos portos, aeroportos, passagens de fronteiras ou sedes da coordenação em todo o território nacional. Apenas o portador poderá solicitar a substituição do cartão, comparecendo ao posto de troca munido de documento oficial com fotografia: Carteira de Identidade ou Passaporte e Certidão de Nascimento para crianças.

Para mais informações, procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

11-SAÚDE BUCAL

Cuida da saúde da boca dos cidadãos de todas as idades. Os profissionais que trabalham na atenção odontológica são os cirurgiões dentistas, técnicos em saúde bucal e auxiliares de saúde bucal, que desenvolvem ações preventivas, educativas: escovações supervisionadas nas escolas, orientações para gestantes, bebês, puérperas (mães de bebês), portadores de doenças que afetam a saúde bucal, ou alterações na boca que afetam a saúde geral e tratamento clínico básico (polimento coronário, limpeza, restaurações, cirurgias, tratamento gengival básico, aplicação de flúor, selantes, restaurações, extrações dentárias, drenagem de abscessos, remoção de tártaros, dentre outros).

Unidades com equipe de Saúde Bucal:

Equipe	Endereço	Telefone
CUIDAR AERONAUTAS	Rua Armando Trompovisk, 26 – Aeronautas	3688 – 1431
CUIDAR CAMPINHO	Avenida São Sebastião, 1430 - Campinho	3688 - 1432
CUIDAR LAPINHA	Rua Guilhermina, S/N°- Lapinha	3689 – 8425
CUIDAR CENTRO	Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 410 – Centro	3688 – 1433
CUIDAR MÁRIO CASASSANTA	Rua José Magalhães Pinto, 270 – Ovídio Guerra	3688 – 1438
CUIDAR MORADAS DA LAPINHA	AV. Pinto Alves, 1440 – Palmital	3688- 1440
CUIDAR PÔR DO SOL	Rua Paula Pinto, S/N° - Vila Maria	3688 – 1441
CUIDAR PROMISSÃO	Rua João Pinheiro, 505 – Promissão	3688 – 1442
CUIDAR VILA MARIA	Rua Nelson Guimarães, 65 – Vila Maria	3688 – 1444
CUIDAR VISÃO	Av. Dois, 450 – Visão	3688 – 1445
CUIDAR VÁRZEA	Praça das Estrelas, 45 – Solarium	3688 – 1443
CUIDAR JOÁ	Praça das Estrelas, 45 – Solarium	3688 – 1443

As unidades CUIDAR que ainda não possuem equipe de saúde bucal devem encaminhar os casos mais urgentes para uma unidade de referência descrita abaixo, onde serão avaliados pela equipe odontológica:

CUIDAR Novo Santos Dumont e CUIDAR Francisco Pereira - Encaminhar CUIDAR Várzea;
CUIDAR Lundceia - Encaminhar para CUIDAR Promissão;
CUIDAR Joana D´Arc - Encaminhar para CUIDAR Mário Casassanta.
CUIDAR Palmital - Encaminhar para CUIDAR Vila Maria.

Recomendações

• Evite o consumo frequente de bebidas e alimentos açucarados, principalmente pelas crianças.
• Escovação e uso de fio dental devem ser feitos diariamente, assim como todas as outras medidas de higiene pessoal.
• Em caso de queda em que o dente "sai do lugar", procure o serviço odontológico imediatamente.
• Ferida, bolha ou caroço na boca que não fecha, não desaparece ou não cicatriza em duas semanas devem ser investigadas pela unidade CUIDAR.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

12-CEO – CENTRO DE ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS

O Centro de Especialidades Odontológicas (CEO) Tipo I tem como objetivo realizar tratamentos odontológicos especializados nas áreas de endodontia (tratamento de canal), periodontia (tratamento de gengiva), cirurgias menores, estomatologia (com ênfase no diagnóstico do câncer bucal) e atendimento a portadores de necessidades especiais, a serem referenciados pelos dentistas das unidades CUIDAR.

Além disso, será implementado o serviço de radiografias odontológicas para auxiliar os dentistas nos diagnósticos e tratamentos.

Equipe	Endereço	Telefone
CEO - CENTRO DE ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS	Rua Paula Pinto, S/Nº - Por do Sol	3688 – 1441

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

13-SAÚDE MENTAL

O que é o serviço de Saúde Mental?

O serviço de Saúde Mental do município de Lagoa Santa é destinado a acolher e cuidar das crianças, jovens e adultos com sofrimentos mentais como depressão, neuroses, psicoses, esquizofrenias, além dos usuários dependentes de álcool e outras drogas.

Quem trabalha na Saúde Mental?

Médico psiquiatra, psicólogo, assistente social, terapeuta ocupacional, equipe de enfermagem, fonoaudiólogo, psicopedagoga, médico clinico, além da equipe de apoio.

Quais são as atividades realizadas?

Consultas e atendimentos multiprofissionais, oficinas e grupos terapêuticos, além de práticas corporais e esportivas.

Quando procurar os serviços de Saúde Mental?

Nos casos em que ocorrerem alterações severas de comportamento ou pensamento, além do uso de substâncias psicoativas como álcool ou drogas, o usuário deverá procurar os serviços de Saúde Mental ou outros serviços de saúde nas unidades CUIDAR.

Horário de funcionamento: segunda a sexta-feira das 8h as 17h.

Onde estão localizados os serviços de Saúde Mental?

Equipe	Endereço	Telefone
CAPS-1 – Centro de Atenção Psicossocial	Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 374 – Centro, próximo ao CUIDAR Centro	3689-7662 3688-1424
CAPS-AD- Centro de Atenção Psicossocial – Álcool e Drogas	Rua Tabelião José Camilo, 195 - Centro, próximo à sede da Prefeitura.	3681-8811 3688-1436
CAPS – I - Centro de Atenção Psicossocial Infantil	Rua Aleomar Baleeiro, 316 – Centro, próximo à Igreja Matriz. E-mail: capsi.lagoasanta@gmail.com	3688 -1430

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

14-POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE EM LAGOA SANTA

Desde o ano de 2006, os serviços de saúde prestados pela Prefeitura Municipal têm sido reestruturados, buscando uma melhoria significativa da sua qualidade, para atender de forma eficaz as necessidades de todos os cidadãos lagoassantenses. Para tanto, foram implementados alguns importantes programas de saúde, os quais relatamos a seguir.

A) PROJETO CHEGAR BEM EXPRESSO SAÚDE

O projeto Chegar Bem foi criado com o objetivo de proporcionar mais conforto e segurança aos usuários do sistema do transporte público municipal que necessitam se deslocar para fora do município, para realizarem diversos tipos de procedimentos de saúde.

Com a ampliação da frota que conta com vinte e quatro veículos dentre ônibus, motos, *pick ups*, ambulâncias e carros, e o aumento do número de vagas para os usuários, alguns dos veículos foram adaptados para atender às necessidades dos pacientes de hemodiálise, urgência e emergência, de acordo com o novo modelo de transporte

sanitário de Lagoa Santa.

O Expresso Saúde, uma das ações do projeto Chegar Bem, conta com um micro-ônibus adquirido com recursos próprios do município, que foi adaptado para o transporte de 27 pacientes. Tem espaço reservado para cadeirantes e elevador que facilita o embarque e desembarque dos usuários portadores de necessidades especiais, tais como: pacientes em tratamento oncológico, hemodiálise, consultas especializadas e exames. Além disso, esses pacientes têm acompanhamento de uma técnica de enfermagem que os auxilia no trajeto até os hospitais, e lhes oferece lanche para dieta normal ou diet durante a viagem.

Os pacientes que apresentarem idade inferior a 18 anos, superior a 65 anos ou em condição especial de saúde, deverão comparecer sempre acompanhados por um responsável, cumprindo-se determinação legal.

O transporte será realizado de segunda a sexta, em escala de dois turnos, saindo da sede da Prefeitura, na Rua São João nº 290 – Centro, percorrendo o itinerário preestabelecido pela Secretaria de Saúde.

Os pacientes que necessitarem usar o Expresso Saúde deverão procurar o setor de Transportes da Secretaria Municipal de Saúde, na sede da Prefeitura Municipal, com os documentos de identidade, comprovante de endereço e comprovante da consulta em Belo Horizonte.

Procure a unidade CUIDAR mais perto da sua casa para mais informações, ou entre em contato com o setor de Transportes da Secretaria Municipal de Saúde e Vigilância Sanitária no telefone 3688-1379.

B) ACADEMIA LIVRE

A saúde e a qualidade de vida da população podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. O sedentarismo é uma condição indesejável e representa sérios riscos à saúde.

O Programa Academia Livre da Prefeitura Municipal de Lagoa Santa surge como agente de promoção de saúde através do incentivo, realização e acompanhamento de atividades físicas pelas unidades CUIDAR. O Programa pretende combater o sedentarismo e promover os benefícios associados à prática regular de atividade física a toda a população do município de Lagoa Santa, em equipamentos para realização dessas atividades, devidamente orientadas por profissionais e educadores físicos.

Benefícios adquiridos pelo usuário da Academia Livre:

- bem-estar físico e mental;
- redução do sedentarismo;
- promoção da saúde do usuário;
- estímulo ao autocuidado;
- elevação da autoestima;
- construção e melhora dos relacionamentos sociais através da boa convivência;
- redução da obesidade do usuário e do sobrepeso.

Qualquer pessoa pode fazer atividade física?

Sim. Você não precisa ser um atleta para cuidar da sua saúde. Caminhar pelo bairro, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar ou passear com o cachorro também podem trazer um monte de benefícios, principalmente se você aproveitar tudo isso para estar em contato com o meio ambiente. É só escolher algo que lhe dê prazer e praticar com regularidade. A cidade é sua. Você tem o direito de usufruir dos espaços para lazer e atividade física, mas tem o dever de preservá-los. Assim, você vai descobrir que fazer atividade física é mais simples do que parece.

O que você ganha?

- Fortalece os músculos.
- Melhora a qualidade dos ossos.
- Melhora a frequência dos batimentos cardíacos e a circulação sanguínea.

O que você evita, controla e diminui?

- Doenças cardiovasculares.
- Ansiedade e depressão.
- Obesidade e diabetes.
- Osteoporose.
- Alguns tipos de câncer.

Algumas dicas importantes para a prática de atividades físicas

- Não faça atividades físicas em jejum e beba água antes, durante e depois.
- Atividade em grupo ou com um amigo ajuda a manter o estímulo.
- De preferência a lugares apropriados, como parques, praças e centros esportivos.
- Consulte um profissional de atividade física antes de fazer atividade mais rigorosa ou aumentar o tempo das que você já faz.
- Use roupas leves e prefira as horas mais frescas do dia.
- Não use plásticos em volta do corpo. Eles aumentam a desidratação e a temperatura corporal.
- Como mais frutas, verduras e legumes.
- Prefira sucos ou água a refrigerantes.
- Use sempre o filtro solar.

Como começar agora mesmo

- Evite elevadores e use mais as escadas.
- Junte uma turma para jogar vôlei, peteca, futebol ou fazer caminhada.
- Leve o seu cachorro para passear.
- Estacione o carro mais longe ou desça em um ponto de ônibus mais distante, para você andar um pouco mais.

IMPORTANTE - Procure o médico do CUIDAR mais próximo de sua casa para se certificar que você está apto a executar exercícios físicos. Para mais informações envie *e-mail* para academialivre.lagoasanta@gmail.com

C) PROGRAMA MÃE SANTA

O Programa Mãe Santa, criado pela Secretaria Municipal de Saúde, surgiu para promover o cuidado integral da saúde das gestantes, através do acompanhamento da evolução da gravidez e promoção da saúde do bebê e da gestante.

Benefícios oferecidos pelo Programa Mãe Santa

1. Acolhimento à gestante, através do atendimento humanizado e integral, para que obtenha informações importantes durante pré-natal até o nascimento da criança.
2. Acompanhamento da gestante do início até o final da gestação, passando por uma equipe multiprofissional composta por: médico, enfermeiro, psicólogo, nutricionista, fonoaudiólogo, fisioterapeuta, assistente social, dentista e ginecologista.
3. A gestante tem onze consultas de pré-natal durante toda a gestação.
4. A gestante participa de atividades educativas, orientações sobre amamentação e o parto, orientações sobre higiene pessoal e da criança; orientações sobre desenvolvimento/crescimento da criança e planejamento familiar.
5. No oitavo mês, a grávida que fizer todo o pré-natal na rede municipal vai visitar a maternidade de referência e receber o passaporte, garantindo o parto naquela unidade.
6. A gestante que participar de todas as consultas de pré-natal receberá um Kit Enxoval com: bolsa personalizada contendo shampoo, sabonete infantil, saboneteira, fraldas descartáveis, pomada para assadura, lenços umedecidos, macacão para o inverno, sapatinho e cobertor infantil.
7. A gestante receberá uma muda de árvore que deverá ser plantada no terreno da família, ou em área pública a ser arborizada.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.
OS FILHOS DE LAGOA SANTA AGORA NASCEM EM LAGOA SANTA.
GESTANTES, NÓS CUIDAMOS DE VOCÊ!

D) TESTE DA ORELHINHA - PROGRAMA DE TRIAGEM AUDITIVA NEONATAL

A Triagem Auditiva Neonatal (teste da orelhinha) é um exame destinado a todos os recém-nascidos e é fundamental para se saber se o bebê tem perda auditiva.

Quanto mais cedo for identificada a perda auditiva da criança, menor será o seu impacto no desenvolvimento da fala e da linguagem. Esse exame é importante para tranquilizar os pais sobre as condições de saúde do bebê, caso o resultado demonstre funcionamento adequado da audição.

É aconselhável realizar o exame até o terceiro mês após o nascimento da criança, pois é esse o período de melhor aproveitamento para desenvolvimento da linguagem.

O teste da orelhinha é um exame simples, não dói, não requer sedação ou anestesia. É realizado durante o sono natural do bebê e tem duração curta, cerca de 15 minutos. Vale lembrar que o exame não possui contraindicação, não incomoda e não acorda o bebê.

O teste da orelhinha deverá ser realizado na Santa Casa, da Misericórdia de Lagoa Santa, por meio de autorização fornecida pela Secretaria Municipal de Saúde de Lagoa Santa.

Destacamos que a Prefeitura de Lagoa Santa, através da Secretaria Municipal de Saúde, está à frente na questão de realizar a Triagem Auditiva Neonatal (teste da orelhinha) nos municípios do Estado de Minas Gerais, pois obteve o credenciamento junto ao Sistema Único de Saúde (SUS) para a realização desse atendimento, servindo como referência para toda a microrregião.

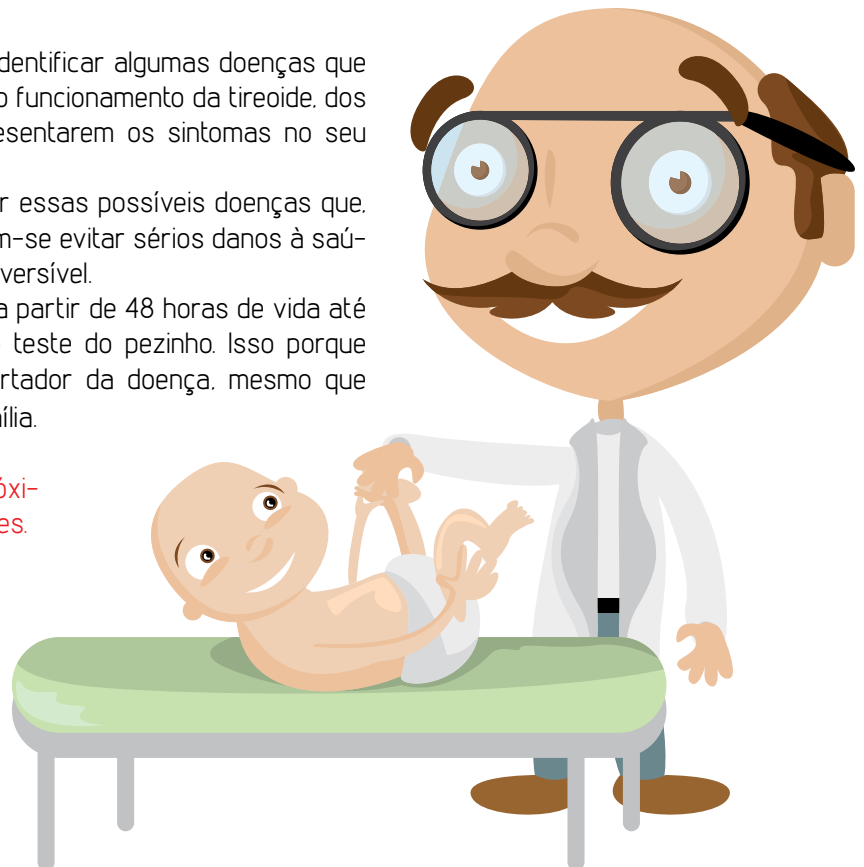
Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

E) TESTE DO PEZINHO

O teste do pezinho é utilizado para identificar algumas doenças que poderão surgir nas crianças, alterando o funcionamento da tireoide, dos rins e no sangue, apesar de não apresentarem os sintomas no seu nascimento.

O teste do pezinho poderá identificar essas possíveis doenças que, quanto mais cedo forem tratadas, podem-se evitar sérios danos à saúde, inclusive retardo mental grave e irreversível.

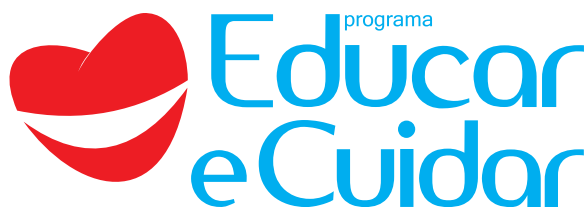
Todas as crianças recém-nascidas, a partir de 48 horas de vida até 30 dias do nascimento, devem fazer o teste do pezinho. Isso porque qualquer pessoa pode ter um filho portador da doença, mesmo que nunca tenha aparecido um caso na família.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

F) CUIDAR DO SORRISO

O CUIDAR do Sorriso é um programa que visa cuidar e educar as crianças para a higiene bucal e fazer com que esse procedimento de higiene faça parte da rotina das crianças e de suas famílias.

Por meio de teatro e música, as crianças aprendem técnicas de escovação e recebem um *kit* de higiene bucal contendo: escova de dente com protetor de cerdas, creme dental com flúor, fio dental, livrinho de atividades educativas em uma bolsinha plástica para proteção. O *kit* fará parte do material escolar de todos os estudantes da rede pública municipal.

Procure a unidade CUIDAR para mais informações ou
a Escola Regional de Referência mais próxima de sua casa.

G) PROGRAMA EDUCAR E CUIDAR

O programa "Educar e Cuidar - Escolas Promotoras de Saúde" visa transformar as escolas do município em espaços de promoção da saúde, fazendo com que as crianças sejam observadoras e críticas em relação à construção de um ambiente saudável para si e para a coletividade a que pertencem.

O espaço escolar dever ser um ambiente de práticas de saúde.

O programa busca ensinar bons hábitos de higiene pessoal e corporal (lavar as mãos, escovar os dentes, cortar as unhas, etc.) aos alunos, incentivando as crianças e os jovens a fazerem escolhas mais saudáveis e conscientes para suas vidas, tornado-as multiplicadoras dos conceitos de saúde em suas próprias famílias.

O programa deverá atuar junto aos alunos, na prevenção e identificação de doenças bucais nas crianças matriculadas na rede pública de Educação Básica e encaminhá-las para o tratamento clínico nos consultórios odontológicos; identificar possíveis distúrbios ou problemas alimentares nas crianças; identificar e corrigir problemas visuais nas crianças, em parceria com o "Programa Olhar Brasil"; identificar problemas auditivos e de desenvolvimento da linguagem entre os alunos, encaminhando-os aos profissionais da área para tratamento.

Procure a unidade CUIDAR ou a Escola Regional de Referência
mais próximas de sua casa para mais informações

H) PROGRAMA DE TABAGISMO

O objetivo geral do programa é reduzir o número de fumantes no município e, consequentemente, a mortalidade por doenças relacionadas ao hábito de fumar. O programa é realizado por uma equipe constituída por um médico, enfermeiro, psicólogo e técnico de enfermagem. São realizados grupos de Terapia Cognitivo-Comportamental nas policlínicas do município de Lagoa Santa.

Importante lembrar que o programa não é contra o fumante, enfatizando a ideia de ver no fumante um indivíduo que apresenta um problema, necessitando de apoio e respeito para superá-lo.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

I) PROGRAMA RESPIRA LAGOA - CONTROLE DA ASMA

É um programa específico, baseado na educação continuada e medicamentosa do paciente e tem como um dos principais objetivos a diminuição das idas a serviços de urgências, das internações e a diminuição da mortalidade causada pela asma.

Para a admissão ao programa, o paciente deve ser residente no município de Lagoa Santa, ter de 0 a 12 anos e ser avaliado por médico desse município, ter o diagnóstico de asma persistente ou recorrente. Esses pacientes devem ser encaminhados ao Centro de Referência (CESAM), com os seguintes documentos: Guia de Referência e Contra Referência e Roteiro de Visita Domiciliar, devidamente preenchido pelo agente de saúde. O atendimento é realizado no CESAM e segue os seguintes passos:

Acolhimento - Pré-Consulta - Consulta Médica
Pós-Consulta (Programa Educativo) - Fornecimento do Medicamento.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

J) PROGRAMA LAGOA SANTA MAIS SAUDÁVEL

Consiste no plano de enfrentamento à obesidade, ao sedentarismo, estresse e suas causas.

Proporciona e incentiva a realização e o acompanhamento de atividades físicas por todos os cidadãos, garantindo a ampliação do Projeto Academia Livre. O atendimento nutricional e as orientações sobre educação alimentar são ações vinculadas, bem como a ênfase no combate ao uso de álcool e drogas, com o propósito de reduzir os índices de sedentarismo e proporcionar hábitos de vida saudáveis através da extensão do Programa Tabagismo.

Com o mesmo propósito de promoção da saúde e qualidade de vida, os servidores municipais também são beneficiados pelo Programa Lagoa Santa mais Saudável, com implantação de um programa de Ginástica Laboral associado a sessões de massoterapia, que visa, dentre outros objetivos, à diminuição dos casos de DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho), alívio de dores musculares, melhoria nas relações de trabalho e redução de afastamentos médicos.

O Programa Lagoa Santa mais Saudável da Prefeitura de Lagoa Santa atua como agente de prevenção e promoção da saúde, através do incentivo, realização e acompanhamento de práticas corporais e hábitos de vida mais saudáveis para todos.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

K) CRESCER - CENTRO DE REFERÊNCIA DE SAÚDE DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

O Projeto CRESCER constitui o Centro de Referência de Saúde da Criança e do Adolescente para o atendimento à população infantil e à população de adolescentes e jovens que se encontram em situações de risco e precisam de um acompanhamento mais rigoroso, em função do grau de complexidade exigido para sua abordagem.

O Projeto é constituído por uma Equipe Multiprofissional composta pelos seguintes profissionais:
- pediatra;
- neuropediatra;
- psicopedagoga - Brinquedoteca;
- terapeuta Ocupacional;
- enfermeiro;
- pneumologista - Programa Respira Lagoa.

O Projeto é contemplado ainda com o Posto de Coleta de Leite "Casa Rosa".

Sendo assim, esse projeto visa atender ao seguinte público-alvo:

Crianças pertencentes ao Grupo de Risco:
- baixo peso ao nascer;
- prematuridade;
- crianças que apresentem crescimento e/ou desenvolvimento inadequados para idade;
- crianças com desnutrição grave;
- crianças com Teste do Pezinho positivo para doenças como hipotireoidismo, disfunções renais, anemia, etc.
- crianças portadoras de doenças como toxoplasmose, sífilis ou AIDS;

Adolescentes de Risco e Alto Risco - adolescentes na faixa etária dos 10 aos 14 anos de idade
- que estejam faltando com frequência à escola, com evasão escolar e com problemas escolares;
- que residam em áreas de riscos à saúde e onde há aumento de violência;
- que estejam sofrendo ou em risco de sofrer violência doméstica;
- com doenças crônicas e necessidades especiais;
- com gravidez precoce não planejada e mães adolescentes;
- com transtornos alimentares: bulimia e anorexia;
- que estejam fazendo uso ou abuso de substâncias lícitas ou ilícitas (com destaque ao uso do tabaco e do álcool);
- que sejam vítimas de exploração sexual ou que tenham sofrido abuso sexual;
- com quadros de depressão, transtornos mentais e/ou risco de suicídio;
- que fogem com frequência de casa ou se encontrem morando nas ruas.

Todas essas crianças e adolescentes que contemplem esse público-alvo, deverão ser primeiramente atendidas na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa e, posteriormente, encaminhadas ao Serviço CRESCER, portando Guia de Referência e Contrarreferência, mantendo o acompanhamento da Equipe de Saúde.

15-VIGILÂNCIA SANITÁRIA

É um conjunto de medidas que têm como objetivo elaborar, controlar e fiscalizar o cumprimento de normas e padrões de interesse sanitário. Essas medidas se aplicam a medicamentos, cosméticos, alimentos, produtos de limpeza, equipamentos e serviços de assistência à saúde. As normas da Vigilância Sanitária também se referem a outras substâncias, materiais ou serviços que possam representar risco à saúde coletiva da população.

Quais são as atividades realizadas?

A Vigilância Sanitária é uma atividade multidisciplinar que regulamenta e controla a fabricação, produção, transporte, armazenagem, distribuição e comercialização de produtos e a prestação de serviços de interesse da Saúde Pública, enfim, fiscaliza e protege a população das situações de risco extremo a que a saúde individual, coletiva e ambiental são expostas. Instrumentos legais, como notificações e multas, são usados para punir e reprimir práticas que coloquem em risco a saúde dos cidadãos.

Quais são os lugares sujeitos a fiscalizações?

- Salões de beleza, cabeleireiros e barbearias.
- Academias de ginástica e centros esportivos.
- Bares, lanchonetes e sorveterias.
- Restaurantes e similares.
- Supermercados, mercearias, sacolões e similares.
- Açougues e similares.
- Padarias e similares.
- Distribuidoras de água mineral.
- Estabelecimentos de ensino.
- Lares de longa permanência de idosos e creches.
- Transportes de cargas relacionadas à Vigilância Sanitária.

16-ZOONOSES

Zoonozes são doenças de animais transmissíveis ao homem e doenças do homem transmitidas aos animais. Os agentes que desencadeiam essas afecções podem ser os micro-organismos diversos, como bactérias, fungos, vírus, dentre outros.

Controle de Zoonoses

A Divisão de Controle de Zoonoses e Animais Peçonhentos (DCZAP) de Lagoa Santa é um órgão vinculado ao Departamento de Vigilância em Saúde da Prefeitura Municipal de Lagoa Santa, responsável pelo controle da população de animais peçonhentos, agravos e doenças transmitidas por animais (zoonoses).

O controle de zoonoses executa a vigilância e o controle ambiental, através de precauções higiênicas para se evitar a transmissão de doenças causadas por vetores ou um contágio, agravamento das situações e incômodos ocasionados pelos animais

Programas Sanitários Desenvolvidos Pelo Setor de Zoonoses

TIPO DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
1. Serviço de Controle da Dengue e da Febre Amarela	Executar o controle e combate à dengue através da realização de atividades de pesquisa e tratamento nas áreas infestadas pelo mosquito transmissor da doença (*Aedes aegypti*).
2. Serviço de Controle da Leishmaniose Visceral Canina	Realizar exame de sangue em cães visando identificar os animais portadores da leishmaniose nas áreas urbanas e rurais. Eliminar os cães doentes para leishmaniose, observando métodos de eutanásia aceitáveis.
3. Serviço de Controle da Doença de Chagas	Monitorar a presença do barbeiro transmissor da doença de chagas em locais predeterminados na zona urbana e nas áreas rurais de Lagoa Santa. Executar tratamentos com inseticidas de efeito residual nas unidades prediais de localidades onde for detectada a presença de barbeiros transmissores da doença de Chagas
4. Serviço de Controle da Esquistossomose Mansônica (Xistose)	Coletar amostras de fezes da população para a realização do exame diagnóstico para esquistossomose (xistose).
5. Serviço de Controle de Animais Peçonhentos	Combater e controlar as populações de escorpiões, aranhas, baratas, carrapatos e pulgas em áreas urbanas. Executar capturas de cobras em áreas urbanas e rurais. Encaminhar os animais peçonhentos a instituições especializadas.
6. Serviço de Controle da Raiva	Promover uma campanha de vacinação contra a raiva animal com o intuito de prevenir a circulação do vírus da raiva em cães e gatos e, com isso, evitar a ocorrência de casos humanos da doença.

Medidas Preventivas no Controle da Dengue

O controle da dengue exige um esforço de todos os profissionais de saúde, gestores e população. Não se combate a dengue sem parcerias. É preciso envolver outros setores da administração do município, como limpeza urbana, saneamento, educação, turismo, meio ambiente, entre outros.

É preciso que as ações para o controle da dengue garantam a participação efetiva de cada morador na eliminação de criadouros já existentes ou de possíveis locais para reprodução do mosquito.

É importante lembrar que o mosquito da dengue (*Aedes aegypti*) se utiliza de todo tipo de recipientes que as pessoas costumam usar nas atividades do dia a dia: garrafas e embalagens descartáveis, latas, pneus, plásticos, até tampinhas de garrafa, e outros. Esses recipientes podem ser encontrados a céu aberto, nos quintais das casas, em terrenos baldios e lixões.

ORIENTAÇÕES ÀS FAMÍLIAS DE COMO COMBATER A DENGUE

CUIDADOS DENTRO DE CASA

• Evitar, sempre que possível, o uso de pratos nos vasos de plantas. Caso opte por sua utilização, não deixar acumular água neles e nos xaxins. Colocar areia preenchendo o prato até a sua borda, ou lavá-

lo, semanalmente, com esponja ou bucha e sabão, para eliminar completamente os ovos do mosquito.

• Lave os bebedouros de animais com escova, esponja ou bucha, e troque a água pelo menos uma vez por semana.

• Não deixe qualquer depósito de água aberto (ex.: potes, tambores, filtros, tanques e outros). Como o mosquito é bem pequeno, qualquer fresta, nesse tipo de depósito, é suficiente para a fêmea conseguir colocar ovos e iniciar um novo ciclo.

CUIDADOS COM A DENGUE FORA DE CASA

• Limpar as calhas e lajes das casas. Se houver piscina, lembrar aos moradores que a água deve ser sempre tratada.

• Manter recipientes/locais de armazenamento de água como caixas d´água, poços, latões e tambores bem fechados.

• Guardar garrafas vazias de boca para baixo.

• Eliminar a água acumulada em plantas como bambus, bananeiras, bromélias, gravatás, babosa, espada de São Jorge, dentre outras.

• Entregar pneus inutilizados para a equipe de limpeza pública, ou orientar a quem quiser conservá-los, que o faça em locais protegidos da água da chuva.

• Verificar se existem pneus, latas ou qualquer outro objeto que possa acumular água nos terrenos baldios.

• Identificar, na vizinhança, a existência de casas desocupadas, terrenos vazios e localizar os donos para verificar se existem criadouros do mosquito da dengue.

CUIDADOS COM A DENGUE NO LIXO

• Não jogar lixo em terrenos baldios.

• Manter o lixo tampado e seco até seu recolhimento.

• Tampar as garrafas antes de colocá-las no lixo.

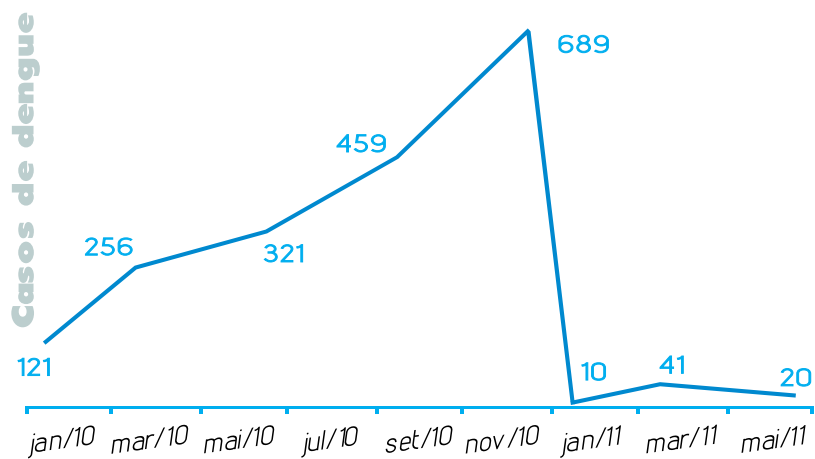
• Separar copos descartáveis, tampas de garrafas, latas, embalagens plásticas, enfim, tudo que possa acumular água. Fechar bem em sacos plásticos e colocar no lixo.

O acondicionamento e o destino adequado do lixo são problemas que atingem toda a população, tanto nas áreas urbanas quanto nas rurais. Todos os moradores devem selecionar os recipientes e guardá-los de forma adequada, assim você contribui para evitar que sejam jogados em rios ou deixados a céu aberto, trazendo outros problemas para a comunidade (como foco de ratos e de outros animais, entupimento de bueiros, dentre outros).

O combate à dengue é responsabilidade de todos. Faça a sua parte.

IMPORTANTE: REDUÇÃO DE CASOS DE DENGUE EM LAGOA SANTA

Veja o gráfico abaixo e compare a diminuição de casos de dengue de 2010 para 2011.

Casos de dengue 2010/2011 Lagoa Santa

Mantenha bem tampados tonéis e barris d'água

Remova folhas, galhos e tudo que possa impedir a água de correr pelas calhas.

Mantenha o saco de lixo bem fechado e fora do alcance de animais até o recolhimento pelo serviço de limpeza urbana.

Mantenha a caixa d'água sempre fechada com tampa adequada.

Mantenha as garrafas vazias e sem tampa com a boca voltada para baixo.

Jogue no lixo todo objeto que possa acumular água, como embalagens usadas, potes, latas, copos, garrafas vazias, etc.

Encha de areia até a borda os pratinhos dos vasos

Lave principalmente por dentro com escova e sabão os utensílios usados para guardar água em casa, como jarras potes, baldes, etc.

Lave semanalmente por dentro com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar água.

Se você tiver vazos de plantas aquáticas, troque a água e lave o vaso principalmente por dentro com escova, água e sabão pelo menos uma vez por semana.

Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira bem fechada. Não jogue lixo em terrenos baldios.

Não deixe a água da chuva acumulada sobre a laje.

Para mais informações sobre como combater focos da dengue e denúncias de focos em terrenos baldios, entre em contato com o setor de Zoonoses, localizado na Rua São João, 290 - Centro – (31) 3688-1446. O horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira, de 7h30 às 16h30.

DICAS IMPORTANTES

• Em caso de agressões sofridas por animais o que fazer?

Lavar imediatamente o ferimento com água e sabão.

Procurar atendimento médico o mais rápido possível na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

Não matar o animal e, sim, deixá-lo em observação durante 10 dias, para que se possa identificar qualquer sinal indicativo da raiva.

O animal deverá receber água e alimentação normalmente, num local seguro, para que não possa fugir ou atacar outras pessoas ou animais.

Se o animal adoecer, morrer, desaparecer ou mudar de comportamento, informar imediatamente ao Serviço de Saúde.

Nunca interromper o tratamento preventivo sem ordens médicas.

Quando um animal apresentar comportamento diferente, mesmo que ele não tenha agredido ninguém, não o mate e procure o Serviço de Saúde.

• Em caso de acidentes com animais peçonhentos (aranha, cobra e escorpião), o que fazer?

Limpar o local com água e sabão.

Procurar atendimento médico o mais rápido possível, na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

Se for possível, capturar o animal e levá-lo ao serviço de saúde, pois a identificação do animal peço-

nhento causador do acidente pode auxiliar no diagnóstico.

• O que não fazer?

Não amarrar ou fazer torniquete.

Não aplicar nenhum tipo de substância sobre o local da picada (fezes, álcool, querosene, fumo, ervas, urina) nem fazer curativos que fechem o local, pois podem favorecer a ocorrência de infecções.

Não cortar, perfurar ou queimar o local da picada.

Não dar bebidas alcoólicas ao acidentado, ou outros líquidos como álcool, gasolina, querosene, etc., pois não têm efeito contra o veneno e podem agravar o quadro.

Em adultos, a dor é o sintoma mais comum e seu alívio pode ser conseguido por meio de compressas mornas quando o quadro não é muito intenso. Compressas com gelo ou água gelada costumam acentuar a sensação dolorosa, não sendo, portanto, indicadas. Qualquer outra medida ou procedimento local está contraindicado.

17-SERVIÇO SOCIAL

O Serviço de Assistência Social da Secretaria Municipal de Saúde de Lagoa Santa encaminha providências e presta orientação social a indivíduos, grupos e à população no que se refere às ações referentes à saúde dos usuários. O atendimento é realizado por uma assistente social, na Secretaria Municipal de Saúde, de segunda a sexta-feira, no horário de 13h às 17h. Esse serviço desenvolve as seguintes atividades:

• TFD (Tratamento Fora do Domicilio): ajuda de custo para pacientes que precisem realizar tratamentos médicos em outras localidades, uma vez que não são tratáveis em seu município de origem, depois de esgotados todos os recursos;

• atendimento de órtese/prótese (encaminhamento para atendimento no CREAB/GRS): o paciente deverá apresentar a prescrição médica e documentação pessoal.

• atendimento para reabilitação física (óculos): apresentar receita oftalmológica da rede SUS; documentação pessoal;

• Processo interno para aquisição de dieta enteral: apresentar prescrição do profissional em nutrição da rede SUS. O fornecimento da dieta está condicionado ao parecer social e avaliação da Comissão Municipal de Farmacoterapêutica;

• atendimento de prótese auditiva: apresentar a prescrição do otorrinolaringologista, junto com o laudo do fonoaudiólogo, bem como todos os documentos pessoais;

• atendimento de fornecimento medicamentoso e insumos não fornecidos pela Rede Estadual: fornecimento condicionado ao parecer social e avaliação da Comissão Municipal de Farmacoterapêutica.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

18-NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA - NASF

O NASF é constituído por profissionais de diferentes áreas de conhecimento que atuam em conjunto com os profissionais das Equipes Saúde da Família - CUIDAR, compartilhando as práticas em saúde, ampliando a abrangência e o proposto das ações da Atenção Primária. A equipe do NASF é composta por cinco profissionais de nível superior (psicólogo; assistente social; fonoaudiólogo; profissional de educação física e nutricionista) que, em conjunto com as equipes de saúde da família, interagem com a comunidade através de discussões, reuniões, atendimentos conjuntos e individuais, constituindo assim, um processo de aprendizado coletivo. As intervenções específicas do NASF com usuários são encaminhadas pela equipe de Saúde da Família. Os atendimentos acontecem nas Policlínicas Regionais, Unidades CUIDAR, Academias da Saúde e através de visitas domiciliares.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

19-CISREC – CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE DA REGIÃO DO CALCÁRIO

O CISREC – Consórcio Intermunicipal de Saúde da Região do Calcário – é uma associação de direito privado, sem fins lucrativos, criada em 1995 e, desde a sua criação, foram realizados muitos investimentos na área da saúde, que resultaram em respostas mais rápidas das necessidades de atendimento à saúde, beneficiando a população dos municípios da região do calcário que integram o consórcio.

Com a adesão ao CISREC, a Secretaria Municipal de Saúde de Lagoa Santa aumentou sua capacidade de atender as necessidades da população, principalmente em casos de urgência na realização de exames de alta complexidade, que só eram feitos em Belo Horizonte, tais como: tomografia computadorizada, cintilografia, eletroneuromiografia. Além disso, pelo CISREC, o Serviço de Regulação tem conseguido agilizar consultas com diversos especialistas de que não dispomos no município.

20-CUIDE DE SUA SAÚDE, FIQUE ATENTO A ALGUMAS DOENÇAS

A vida agitada nos centros urbanos, a falta de exercícios físicos, o estresse, a alimentação rápida, rica em gordura e açúcar, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e tabaco, a falta de higiene e do cuidado ao meio ambiente estão causando diversas doenças nas pessoas tais como: diarreia, diabetes, doenças do coração, dengue, doenças respiratórias, dentre muitas outras.

Tornam-se urgentes e necessárias mudanças dos hábitos alimentares e de vida da população, para que ela tenha mais saúde. Alimentação saudável e a prática de exercícios físicos são ações básicas e fundamentais para uma vida longa e com qualidade.

Por outro lado, é importante serem conhecidas as causas, consequências, sintomas e principalmente os cuidados preventivos para com as doenças mais comuns. Esses conhecimentos, muitas das vezes, ajudam a evitá-las e proporcionam às pessoas a oportunidade de cuidarem melhor de si mesmas.

Por isso, seguem abaixo informações básicas a respeito de algumas doenças mais comuns.

A) INFARTO – ATAQUE CARDÍACO

Sintomas

• Dor fixa no peito, que pode variar de fraca a muito forte, ou sensação de compressão no peito que geralmente dura cerca de trinta minutos.

• Pressão desconfortável no peito que irradia para as costas podendo demorar mais do que alguns minutos para ir embora.

• Ardor no peito, muitas vezes confundido com azia, que pode ocorrer associado ou não à ingestão de alimentos.

• A dor no peito espalha-se para os ombros, pescoço ou braços (mais frequentemente do lado esquerdo do corpo).

• A dor no peito vem acompanhada de tonturas, suor, náusea, vômito, respiração curta ou falta de ar e sensação de desconforto abdominal.

• Ansiedade, agitação e sensação de morte iminente.

Nem todos esses sintomas ocorrem em cada ataque. Algumas vezes, podem ir e voltar.

Recomendações

• Ao surgirem os primeiros sintomas, procure o Pronto Atendimento Municipal imediatamente. Não dirija automóvel e evite andar ou carregar peso, mesmo que a dor seja mínima.

• Se estiver com alguém que apresente sintomas de infarto por mais de dez minutos, não perca tempo: procure o Pronto Atendimento Municipal urgente. Mantenha a pessoa aquecida e calma. Salvo orientação médica em contrário, não lhe dê coisa alguma para beber ou comer.

• Se a pessoa desfalecer (desmaiar), verifique sua respiração e seu pulso. Na ausência desses sinais vitais, inicie imediatamente os procedimentos adequados de recuperação cardiopulmonar, mantendo-os até que o socorro chegue.

• Não tente transportar a pessoa desfalecida (desmaiada), porque ela corre sério risco de morrer no caminho. Coloque-a em posição confortável, levemente inclinada e afrouxe suas roupas;

• Não se iluda com a aparência de sintomas de azia intensa, pois eles podem indicar, na verdade, alterações cardíacas importantes.

• Transmita confiança ao infartado e evite entrar em pânico. Os primeiros socorros são fundamentais para salvar vidas.

É importante que o usuário procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua residência ou o PAM – Pronto Atendimento Municipal – para realização de um diagnóstico seguro e início imediato do tratamento.

B) DERRAME – ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

Sintomas

• Dor de cabeça súbita, que aparece do nada.

• Alterações musculares em apenas um lado do corpo, como, dormência em um dos braços, de uma hora para outra.

• Diminuição da sensibilidade ou força do braço ou pernas de um dos lados do corpo.

• Contrações involuntárias, seguidas da paralisia de um músculo da face. É por isso que muitas pessoas ficam com a boca torta.

• Alterações visuais. O indivíduo passa, por exemplo, a enxergar um objeto duplicado. Sensações de vertigem também avisam que algo está errado no cérebro.

• Dificuldade para articular as palavras (dificuldade de falar). Isso acontece porque a lesão cerebral

pode afetar a fala e, daí, a pessoa troca as letras e se enrola na hora de montar as frases.

• Desorientação no tempo e no espaço (a pessoa não sabe onde está, que dia é, não reconhece).

• Perda de controle da micção (fazer xixi involuntariamente).

• Desmaios.

Tempo é tudo para preservar o cérebro do ataque provocado por um derrame. Assim, alguns minutos podem diminuir o risco de graves sequelas. Procure imediatamente o Pronto Atendimento Municipal em caso de vítima de derrame/AVC.

Recomendações

• Caso a vítima esteja em um local afastado e não dê tempo para aguardar uma ambulância, leve a vítima de AVC imediatamente ao PAM - Pronto Atendimento Municipal.

• Procure deixá-la sentada ou deitada da maneira mais confortável possível.

• Nunca ofereça remédios à vítima de um AVC, mesmo que seja apenas uma suspeita de que o indivíduo esteja sofrendo um derrame, jamais ofereça qualquer medicamento a ele. Remédios podem, inclusive, piorar o quadro.

• Algumas outras medidas podem ajudar na identificação da vítima de AVC:

• peça a ela para sorrir;

• peça a ela para levantar os dois braços;

• peça a ela para falar uma frase simples.

Se a pessoa tiver dificuldade em realizar alguma dessas ações, leve-a imediatamente ao PAM - Pronto Atendimento Municipal - e conte sobre os sintomas observados.

C) DEPENDÊNCIA QUÍMICA - ÁLCOOL E DROGAS

A DEPENDÊNCIA QUÍMICA é a dependência de qualquer substância psicoativa, ou seja, qualquer droga que altere o comportamento e que possa causar dependência (álcool, maconha, cocaína, crack, medicamentos para emagrecer à base de anfetaminas, calmantes indutores de dependência ou "faixa preta" etc.).

Uma das características da DEPENDÊNCIA QUÍMICA é quando o indivíduo sente que a droga é tão necessária em sua vida quanto o alimento, a água, o repouso, a segurança.

O termo "QUÍMICA" se refere ao fato de que o que provoca a dependência é uma substância química. O álcool, embora a maioria das pessoas o separem das drogas ilegais, é uma droga tão ou mais poderosa em causar dependência em pessoas predispostas quanto qualquer outra droga, ilegal ou não.

A Organização Mundial de Saúde reconhece as dependências químicas como doenças. Assim como o diabetes ou a pressão alta, a doença da dependência química não é culpa do dependente; o paciente somente pode ser responsabilizado por não querer o tratamento, se for o caso, exatamente como poderíamos cobrar do diabético ou do cardíaco por não querer tomar os medicamentos prescritos ou seguir a dieta necessária. Dependência química não é simplesmente "falta de vergonha na cara" ou um problema moral. É UMA DOENÇA.

Uma doença de múltiplas causas

As dependências químicas não têm uma causa única, mas são o produto de vários fatores que atuam ao mesmo tempo, sendo que, às vezes, uns são mais predominantes num paciente que em outro. Entretanto, sempre existe mais de uma causa, devido a uma predisposição física e emocional do próprio paciente para a dependência. Problemas de vida não geram dependência química.

Uma doença com múltiplas repercussões

Vivendo como um dependente, o paciente acaba tendo uma série de problemas sociais, familiares, sexuais, profissionais, emocionais, religiosos, etc., que são consequência e não causa de seu problema. Portanto, as causas são internas e não externas.

Uma doença progressiva

Sem o tratamento adequado, as dependências químicas tendem a piorar cada vez mais com o passar do tempo.

Uma doença crônica incurável

O dependente químico, esteja ou não em recuperação, esteja ou não bebendo ou usando outras drogas, sempre foi e sempre será um dependente. Não existe cura para a dependência: nunca o paciente poderá beber ou usar outras drogas de maneira controlada, assim como o diabetes, que também não tem cura.

Uma doença tratável

Apesar de nunca mais poder usar álcool ou outras drogas de maneira "social" ou "recreativa", da mesma maneira que um diabético nunca vai poder comer açúcar em grandes quantidades, o dependente, se aceitar e realmente se engajar no tratamento, pode viver muito bem sem a droga e sem as consequências da dependência ativa. É importante notar que qualquer avanço em termos de recuperação depende de um real e sincero desejo do paciente: ninguém "trata" o dependente se ele não quiser se tratar.

Uma doença familiar

O convívio com o dependente faz com que os familiares adoeçam emocionalmente, sendo necessário que o familiar também se trate, e, ao mesmo tempo, receba orientações a respeito de como lidar com o dependente, como lidar com seus sentimentos em relação ao dependente, o que fazer, o que não fazer, e sobre como proteger a si e aos demais membros da família de problemas emocionais causados pela doença do dependente. Muitas vezes, os familiares se assustam quando são comunicados que também necessitam de tratamento; ninguém quer ser chamado de doente. No entanto, todos os familiares de dependentes relatam, pelo menos alguma vez, que sofreram consequências ou problemas relacionados à dependência de uma pessoa próxima. Quanto mais tempo o dependente e o familiar levarem para admitir a real necessidade de ajuda, maior tempo sofrerão.

A doença e o município

Essa dependência não adoece apenas o seu usuário e sua família, adoece a comunidade, o mundo. Estamos diante de um quadro de epidemia da dependência química em todo o mundo.

Enfrentar o uso abusivo de álcool e drogas é um compromisso do município. O município de Lagoa Santa implantou desde 2007 o CAPS-AD (Centro de Atenção Psicossocial para usuários de Álcool e outras Drogas), que realiza atendimentos aos usuários sem discriminação ou qualquer preconceito. O dependente químico necessita do apoio incondicional de sua família, do poder público e da sociedade para abandonar o uso do álcool e das drogas. Sua reinserção no convívio social é uma tarefa difícil para os próprios usuários e suas famílias, uma vez que são tratados com preconceito pela sociedade e são vistos, na maioria das vezes, como delinquentes, contraventores, pessoas de risco social.

Para que se possa contribuir com o sucesso do tratamento dos dependentes químicos deve-se acolhê-los sem preconceito, entendendo que o vício do álcool e das drogas acontece independentemente da situação econômica, religiosa ou cultural.

Por se tratar de um problema de Saúde Pública, o município de Lagoa Santa executa estratégias de enfrentamento ao consumo de álcool e outras drogas, apoia e incentiva todos os serviços e organizações que se disponibilizam a oferecer ajuda aos usuários e suas famílias que passam por essa difícil situação em suas vidas. No caso em que o individuo manifesta o desejo de se tratar do vício do álcool e das drogas, o CAPS-AD está pronto para auxiliá-lo, durante o seu funcionamento de segunda a sexta-feira, no horário de 8h às 17h, na Rua Tabelião José Camilo, nº 195, Centro, próximo à antiga sede da Prefeitura.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações
ou o CAPS-AD, na Rua Tabelião José Camilo, nº 195 – Centro

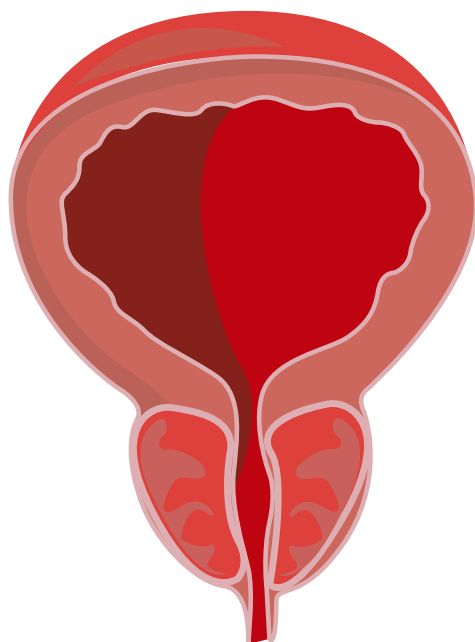
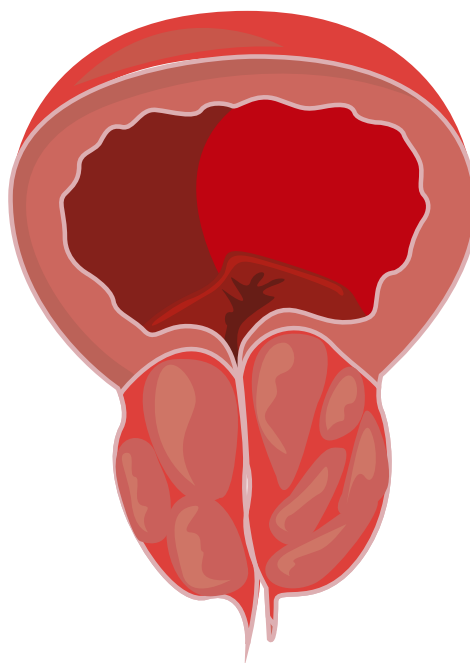
D) CÂNCER

1) CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão muito pequeno, em forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga, à frente do reto. A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. Produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides.

Prevenção

Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, tais como: fazer no mínimo 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

A idade é um fator de risco importante para o câncer de próstata, uma vez que tanto a incidência como a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos. Além disso, pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos pode aumentar o risco de se ter a doença de 3 a 10 vezes, comparado á população em geral, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de algumas famílias.

Sintomas

Em sua fase inicial, o câncer de próstata tem evolução silenciosa, ou seja, muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata, como dificuldade de urinar e/ou necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Tratamento

No caso da doença localizada, os tratamentos que podem ser oferecidos consistem em cirurgia, radioterapia e até mesmo observação vigilante (em algumas situações especiais).

Para doença localmente avançada, tem sido utilizado o tratamento à base de radioterapia ou cirurgia, em combinação com tratamento hormonal.

Para doença metastática (quando o tumor original já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento de eleição é a terapia hormonal.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após discutir os riscos e benefícios do tratamento com o seu médico.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

2) CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

O câncer do colo do útero, também chamado de cervical, demora muitos anos para se desenvolver. As alterações das células que podem desencadear o câncer são descobertas facilmente no exame preventivo (conhecido também como Papanicolau), por isso é importante a sua realização periódica. A principal alteração que pode levar a esse tipo de câncer é a infecção pelo papiloma vírus humano – o HPV, com alguns subtipos de alto risco e relacionados a tumores malignos.

Prevenção

A infecção persistente pelo HPV (papiloma vírus humano) tem papel importante no desenvolvimento do câncer do colo do útero. Estudos demonstram que o vírus está presente em mais de 90% dos casos de câncer cervical. A prevenção pode ser feita usando-se preservativos (camisinha) durante a relação sexual, para evitar o contágio pelo HPV.

Os principais fatores de risco estão relacionados ao início precoce da atividade sexual e vários parceiros. Deve-se evitar o tabagismo (diretamente relacionado à quantidade de cigarros fumados) e o uso prolongado de pílulas anticoncepcionais, hábitos também associados ao maior risco de desenvolvimento desse tipo de câncer.

DETECÇÃO PRECOCE

Existe uma fase pré-clínica (sem sintomas) do câncer do colo do útero, em que a detecção de lesões precursoras (que antecedem o aparecimento da doença) pode ser feita através do exame preventivo (Papanicolau). Quando diagnosticado na fase inicial, as chances de cura do câncer cervical são de 100%.

Conforme a evolução da doença, aparecem sintomas como sangramento vaginal, corrimento e dor.

EXAME PREVENTIVO

O exame preventivo do câncer do colo do útero (Papanicolau) é a principal estratégia para detectar lesões precursoras e fazer o diagnóstico da doença. O exame pode ser realizado nas Unidades de Saúde CUIDAR de sua referência, por um profissional médico ou enfermeiro devidamente capacitado. Nas Unidades as usuárias serão orientadas sobre o que é e qual a importância do exame preventivo, pois sua realização periódica permite reduzir a mortalidade por câncer do colo do útero.

O exame preventivo é indolor, simples e rápido. Pode, no máximo, causar um pequeno desconforto que diminui se a mulher conseguir relaxar e se o exame for realizado com boa técnica e de forma delicada.

Para garantir um resultado correto, a mulher não deve ter relações sexuais (mesmo com camisinha) nos dois dias anteriores ao exame; evitar também o uso de duchas, medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais nas 48 horas anteriores à realização do exame. É importante também que não esteja menstruada, porque a presença de sangue pode alterar o resultado.

Mulheres grávidas também podem e devem se submeter ao exame, sem prejuízo para sua saúde ou a do bebê.

QUEM, QUANDO E COMO É REALIZADO O EXAME

Toda mulher que tem ou já teve vida sexual deve submeter-se ao exame preventivo periódico, especialmente as que têm entre 25 e 59 anos. Inicialmente, o exame deve ser feito anualmente. Após dois exames seguidos (com um intervalo de um ano) apresentarem resultado normal, o preventivo pode passar a ser feito a cada três anos.

• Para a coleta do material, é introduzido um instrumento chamado espéculo na vagina (conhecido popularmente como "bico de pato", devido ao seu formato).

• O médico ou enfermeiro faz a inspeção visual do interior da vagina e do colo do útero.

• A seguir, o profissional colhe o material da superfície externa e interna do colo do útero com uma espátula de madeira e uma escovinha.

• As células colhidas são colocadas numa lâmina para análise em laboratório especializado em citopatologia.

A mulher deve retornar ao local onde foi realizado o exame (Unidade CUIDAR, Policlínica Regional) na data marcada para saber o resultado e receber instruções. Tão importante quanto realizar o exame é buscar o resultado e apresentá-lo ao médico. Independente do resultado, você pode ter alguma outra infecção que deverá ser tratada. Siga o tratamento corretamente. Muitas vezes é preciso que o seu parceiro também receba tratamento. Nesses casos, é bom que ele vá ao serviço de saúde receber as orientações diretamente dos profissionais de saúde.

Sintomas

É uma doença de desenvolvimento lento que pode se desenvolver sem sintomas em fase inicial e evoluir para quadros de sangramento vaginal intermitente ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais nos casos mais avançados.

Tratamento

O tratamento para cada caso deve ser avaliado e orientado por um médico. Entre os tratamentos mais comuns para o câncer do colo do útero estão a cirurgia e a radioterapia. O tipo de tratamento

dependerá do estadiamento (grau de gravidade) da doença, tamanho do tumor e fatores pessoais, como idade e desejo de ter filhos.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações

3) CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é mais comum em mulheres acima de 50 anos. Quanto maior a idade maior a chance de se ter esse câncer. Mulheres com menos de 20 anos raramente têm esse tipo de câncer.

O câncer de mama é o mais frequente no mundo além de ser o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano. Se diagnosticado e tratado oportunamente, o prognóstico é relativamente bom.

No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. Na população mundial, a sobrevida média após cinco anos é de 61%.

Prevenção

O câncer de mama, como muitos dos cânceres, tem fatores de risco conhecidos. Evitar a obesidade, através de dieta equilibrada e prática regular de exercícios físicos, é uma recomendação básica para prevenir o câncer de mama, já que o excesso de peso aumenta o risco de desenvolver a doença. A ingestão de álcool, mesmo em quantidade moderada, é contraindicada, pois é fator de risco para esse tipo de tumor, assim como a exposição a radiações ionizantes em idade inferior aos 35 anos.

Ainda não há certeza da associação do uso de pílulas anticoncepcionais e o aumento do risco para o câncer de mama. Podem estar mais predispostas a ter a doença mulheres que usaram contraceptivos orais de dosagens elevadas, que fizeram uso de medicação por longo período e as que usaram anticoncepcional em idade precoce, antes da primeira gravidez.

A prevenção primária dessa neoplasia (câncer) ainda não é totalmente possível devido à variação dos fatores de risco e às características genéticas que estão envolvidas na sua etiologia.

AUTOEXAME DAS MAMAS

O autoexame das mamas não constitui um método isolado de detecção precoce do câncer de mama. A recomendação é que o exame das mamas realizado pela própria mulher faça parte de sua rotina para conhecimento do próprio corpo e a partir do momento que perceba alguma alteração nas mamas (massa dura, nódulo ou caroço, dor intensa, corrimento do bico do peito, etc.), ela deverá procurar, imediatamente, pelo atendimento na Unidade CUIDAR. Portanto, o exame das mamas feito pela própria mulher não substitui o exame físico realizado por profissional de saúde (médico ou enfermeiro) qualificado para essa atividade.

DETECÇÃO PRECOCE

Embora a hereditariedade seja responsável por apenas 10% do total de casos, mulheres com história familiar de câncer de mama, especialmente se uma ou mais parentes de primeiro grau (mãe ou irmãs) foram acometidas antes dos 50 anos, apresentam maior risco de desenvolver a doença.

Esse grupo deve ser acompanhado a partir dos 35 anos. É o profissional de saúde quem vai decidir quais exames a paciente deverá fazer. Primeira menstruação precoce, menopausa tardia (após os 50 anos), primeira gravidez após os 30 anos e não ter filhos também constituem fatores de risco para o câncer de mama.

Mulheres que se encaixem nesses perfis também devem buscar orientação na sua Unidade CUIDAR. As formas mais eficazes para a detecção precoce do câncer de mama são o exame clínico e a mamografia.

Sintomas

O câncer de mama em sua fase inicial não dói. Podem surgir alterações na pele que recobre a mama, como abaulamentos (aumento do volume) ou retrações (contrações), inclusive no mamilo, ou aspecto semelhante a casca de laranja. Secreção no mamilo também é um sinal de alerta. O sintoma do câncer palpável é o nódulo (caroço) no seio, acompanhado ou não de dor mamária. Podem também surgir nódulos palpáveis na axila.

Nos casos mais adiantados pode aparecer uma "ferida" (ulceração) na pele com odor muito desagradável. A mama também pode aumentar rapidamente de volume, ficando quente e vermelha.

Tratamento

O tratamento recomendando para o câncer de mama varia de acordo com o tipo de tumor e também do estágio de desenvolvimento da doença. Por isso, para cada tipo de câncer haverá um tratamento específico e apropriado. Os principais tratamentos são:

CIRURGIA

A cirurgia é o tratamento mais frequente para o câncer de mama, pois objetiva a retirada do tumor. Ela pode ser de dois tipos: quadrantectomia (conservadora) ou mastectomia (radical). Na cirurgia conservadora será retirada apenas uma parte da mama. Já na cirurgia radical, a mama é retirada por completo e, eventualmente, é extraído também o músculo peitoral. As duas modalidades cirúrgicas podem ser ou não acompanhadas pela retirada de gânglios linfáticos das axilas (linfonodos). É o médico mastologista quem decide qual o tipo de cirurgia mais indicado para o tratamento do tumor e os riscos e benefícios de cada tipo. A decisão é um passo importante e deve incluir a participação da paciente.

QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia é o tratamento que utiliza medicamentos extremamente potentes para combater o tumor. As drogas utilizadas recebem o nome de agentes quimioterápicos, podendo ser administradas por via intravenosa (injeção na veia) ou via oral. O tempo de administração da quimioterapia é variável, sempre seguido de um período de descanso e recuperação de 1 a 4 semanas. O número de ciclos ou sessões dependerá do tipo de câncer, do esquema quimioterápico e de como esse responderá aos medicamentos administrados. Por ter ação sistêmica, ou seja, alcança as células cancerígenas em qualquer região do corpo, infelizmente os medicamentos usados não atacam apenas as células cancerosas, podem também atingir as células sadias do corpo, responsáveis pela defesa do nosso organismo, o que pode provocar alguns efeitos colaterais. Dependendo do tipo de câncer e de sua extensão no organismo, o tratamento quimioterápico tem por objetivo a cura, eliminando completamente a doença, ou o controle, quando a doença não pode ser removida por completo, buscando diminuir a quantidade de células neoplásicas no organismo e impedindo que as células tumorais atinjam outros órgãos. A quimioterapia é capaz de prolongar a vida do paciente reduzindo os sintomas da doença.

RADIOTERAPIA

A radioterapia é um tratamento baseado na aplicação de radiação direcionada ao tumor, bloqueando o crescimento das células anormais. A quantidade de radiação utilizada depende do tipo e do tamanho do tumor. Tem por objetivo a eliminação do tumor, visando à cura, ou à diminuição dos sintomas da doença. A radioterapia pode ser utilizada de maneira isolada ou combinada à cirurgia e/ou à quimioterapia. A radioterapia pode ser realizada antes do tratamento cirúrgico para reduzir o tamanho do tumor, ou posterior à cirurgia para evitar a recidiva (volta) da doença. Os cuidados necessários durante o tratamento variam de acordo com a área irradiada. A equipe médica e a de enfermagem devem orientar o paciente quanto aos cuidados específicos que devem ser adotados nesse período.

HORMONIOTERAPIA

A hormonioterapia é um tipo de tratamento que tem como finalidade impedir que as células malignas continuem a receber o hormônio que estimula o seu crescimento. Esse tratamento é utilizado sempre que o tumor expressa positividade para receptores hormonais de estrogênio, independente da idade, do estadiamento da doença e da mulher ser pré ou pós-menopáusica. Como a quimioterapia, a terapia hormonal tem ação sistêmica, o que significa que age em todas as partes do organismo. Antes de se iniciar a hormonioterapia, é necessário que toda paciente faça um teste de receptores de estrogênio e progesterona, para que se possa ter uma comprovação da sensibilidade ao medicamento e avaliar a utilidade da terapia em cada caso. Mais da metade das pacientes em que é solicitado o exame, a indicação do uso de hormonioterapia é positiva.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações

5) CÂNCER DE BOCA

O câncer de boca é um tumor maligno que acomete tecidos componentes da boca. É o câncer que afeta lábios e o interior da cavidade oral. Dentro da boca devem ser observados gengivas, mucosa jugal (bochechas) palato duro (céu da boca), língua (principalmente as bordas), assoalho (região embaixo da língua) e amígdalas. O câncer do lábio é mais comum em pessoas brancas e ocorre mais frequentemente no lábio inferior.

O câncer bucal tem cura, principalmente quando diagnosticado no início e tratado da maneira adequada, a cura do câncer de boca pode ser obtida na maioria dos casos. Metade dos casos no Brasil são diagnosticados tardiamente.

Os principais fatores que podem levar ao aparecimento do câncer de boca são: o hábito de fumar e consumir bebidas alcoólicas em excesso.

No Brasil é um dos mais comuns e afeta principalmente homens acima de 45 anos. No entanto, tem se observado um aumento do número de casos em mulheres que possuem os hábitos considerados de risco.

Prevenção

1 – Evite o fumo e o álcool.

2 - Evite exposição continuada ao sol sem a devida proteção.

3 - Evite traumas crônicos na mucosa bucal, tais como: prótese mal adaptada, coroas dentais fraturadas, raízes residuais, etc.

4 - Mantenha higienização adequada, escovando os dentes no mínimo 3 vezes ao dia, principalmente após a ingestão de qualquer alimento, faça uso do fio dental e se autoexamine constantemente conforme orientação acima citada.

5 - Faça alimentação balanceada e saudável completa, evitando fazer uso do açúcar em excesso (prevenção da cárie) e, principalmente, fora das refeições.

6 - procurar seu dentista ou médico em caso de aparecimento de qualquer lesão que não regrida no espaço de 7 a 14 dias.

Detecção precoce

Os sinais da doença são:

• feridas que não cicatrizam em até 14 dias;
• apresentam-se geralmente com bordas elevadas e endurecidas;
• têm aparência esbranquiçada ou avermelhada;
• geralmente não doem e não cicatrizam.

A melhor maneira de reverter essa situação é com a informação e o autoexame de boca.

Como fazer o autoexame de boca

Lave bem a boca e remova próteses dentárias se for o caso.

De frente para o espelho, observe a pele do rosto e do pescoço. Veja se encontra algum sinal que não tenha notado antes. Toque suavemente com as pontas dos dedos todo o rosto.

Puxe com os dedos, o lábio inferior para baixo, expondo a sua parte interna (mucosa). Em seguida, apalpe todo o lábio. Puxe o lábio superior para cima e repita a palpação.

Com a ponta do dedo indicador, afaste a bochecha para examinar a parte interna da mesma. Faça isso nos dois lados.

Com a ponta do dedo indicador, percorra toda a gengiva superior e inferior.

Introduza o dedo indicador por baixo da língua e o polegar da mesma mão por baixo do queixo e procure palpar todo o assoalho da boca.

Incline a cabeça para trás e, abrindo a boca o máximo possível, examine atentamente o céu da boca. Palpe com o dedo indicador todo o céu da boca. Em seguida diga ÁÁÁÁ... E observe o fundo da garganta.

Ponha a língua para fora e observe a parte de cima. Repita a observação com a língua levantada até o céu da boca. Em seguida, puxando a língua para a esquerda, observe o lado esquerdo da mesma. Repita o procedimento para o lado direito.

Estique a língua para fora, segurando-a com um pedaço de gaze ou pano, apalpe em toda a sua extensão com os dedos indicadores e polegar da outra mão.

Faça o autoexame da boca mensalmente ou em até de 15 em 15 dias.

Tratamento

O tratamento recomendando para o câncer de boca varia de acordo com o tipo de tumor e também do estágio de desenvolvimento da doença. Por isso, para cada tipo de câncer haverá um tratamento específico e apropriado.

E) DIABETES

O diabetes (diabetes mellitus) é um distúrbio causado pela falta de uma substância denominada insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos, fazendo com que o organismo não consiga obter a energia dos alimentos de forma adequada, aumentando os níveis de glicose (açúcar) no sangue. Caracteriza-se, portanto, por altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) de forma permanente. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), os valores admitidos são:

Glicemia Capilar BAIXA = Abaixo de 60 mg/dl
Glicemia Capilar ÓTIMA = 61 até 99 mg/dl
Glicemia Capilar ALTERADA = 100 até 125 mg/dl
Glicemia Capilar ALTA = DIABETES = Acima de 126 mg/dl

Tipos

• DIABETES TIPO I

É causado quando a pessoa tem pouca ou nenhuma insulina. Ele ocorre quando as células do pâncreas, que produzem a insulina, são destruídas. Essa destruição pode ser causada por fatores genéticos, ambientais (como caxumba, coqueluche ou rubéola congênita), ou por fatores da própria pessoa. Esse tipo de diabetes geralmente aparece de forma súbita em crianças ou em adultos jovens não obesos. Ocorre em cerca de 5 a 10% dos diabéticos.

• DIABETES TIPO II

É a forma mais comum de diabetes. Cerca de 90% dos pacientes diabéticos apresentam essa forma da doença. Ele é resultado de uma predisposição genética que pode se manifestar ou não de acordo com os fatores ambientais. Os indivíduos com esse tipo de diabetes possuem menor capacidade de liberar insulina do que os indivíduos normais. Ao contrário dos pacientes com diabetes tipo 1, esses pacientes não são dependentes de injeções de insulina, mas usam um tipo de medicação oral para controlar o excesso de açúcar no sangue. Esse tipo de diabetes, geralmente, aparece após os 40 anos de idade e está associado à obesidade. Ocorre em cerca de 90% dos diabéticos.

• DIABETES GESTACIONAL

É caracterizada pela diminuição da tolerância à glicose diagnosticada pela primeira vez na gestação, podendo ou não persistir após o parto. Sua causa exata ainda não é conhecida.

Sintomas

PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES TIPO I

• Vontade de urinar diversas vezes.
• Fome frequente.
• Sede constante.
• Perda de peso.
• Fraqueza e/ou fadiga.
• Nervosismo e/ou mudanças de humor.
• Náuseas e/ou vômito.

PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES TIPO II

• Infecções frequentes.
• Alteração visual (visão embaçada).
• Dificuldade na cicatrização de feridas.
• Formigamento nos pés.
• Furúnculos.

Tratamento

O tratamento do diabetes envolve mudanças no modo de vida e, dependendo do caso, requer o uso de medicações que abaixem o nível de glicose no sangue. O tratamento correto do diabetes, portanto, significa manter uma vida saudável, evitando diversas complicações que surgem em consequência do mau controle da glicemia. O prolongamento da hiperglicemia (altas taxas de açúcar no sangue) pode causar sérios danos à saúde.

Onde procurar

O controle da glicose é realizado através de um exame denominado glicemia de jejum. Nesse exame, é medida a quantidade de açúcar do sangue. Como muitas pessoas com diabetes apresentam a doença sem perceber os sintomas, é recomendado que adultos maiores de 40 anos realizem testes para diagnosticar o diabetes, bem como mulheres grávidas, com idade maior de 25 anos, obesos ou com história familiar.

Para isso, o usuário deverá procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.
Se necessário, o usuário será encaminhado para o Serviço de Referência
em Hipertensão e Diabetes na Policlínica de sua referência.

F) HIPERTENSÃO

A hipertensão arterial, conhecida popularmente como pressão alta, é caracterizada pelo aumento da pressão arterial, tendo como causas a hereditariedade, obesidade, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas, estresse, fumo, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, entre outras. Portanto, considera-se hipertensão quando a medida da pressão sanguínea se mantém acima de 140 por 90 mmHg durante seguidos exames; ou seja, uma única medida de pressão não é suficiente para determinar a doença. Apenas a manutenção de níveis permanentemente elevados, em várias medições, em diferentes horários, posições e condições (repouso, sentado ou deitado) caracteriza a hipertensão arterial.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) os valores admitidos são:

Pressão Arterial ÓTIMA = 120 x 80mmHg

Pressão Arterial NORMAL = 130 x 85mmHg

Pressão Arterial ALTA = HIPERTENSÃO = Acima de 140x90mmHg

Sintomas

A hipertensão arterial é considerada uma doença silenciosa, pois na maioria dos casos, não são observados quaisquer sintomas no paciente. Essa falta de sintomas pode fazer com que o paciente esqueça-se de tomar o seu medicamento ou até mesmo questione a sua necessidade, o que leva a grande número de complicações. Os sintomas da hipertensão, portanto, costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito, podendo ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, enjoos, zumbido no ouvido, fraqueza e cansaço, visão embaçada e sangramento nasal.

Tratamento

O tratamento pode ser através de medicamentos e/ou associado com um estilo de vida mais saudável:

- manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
- praticar atividade física regular;
- aproveitar momentos de lazer;
- abandonar o fumo;
- moderar o consumo de álcool;
- evitar alimentos gordurosos;
- controlar o diabetes.

Onde procurar

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente.

O usuário deverá procurar a unidade do CUIDAR mais próxima de sua casa.

Se necessário, o usuário será encaminhado para o Serviço de Referência em Hipertensão e Diabetes na Policlínica de sua referência.

G) DENGUE

A dengue é uma doença infecciosa febril aguda transmitida através do mosquito Aedes aegypti (mosquito da dengue), em que a doença pode se apresentar de forma benigna ou grave, dependendo de alguns fatores: o vírus envolvido, infecção anterior pelo vírus da dengue e fatores individuais como doenças crônicas (diabetes, asma brônquica, anemia).

Sintomas

PRINCIPAIS SINTOMAS DA DENGUE CLÁSSICA: febre com duração de até 7 dias acompanhada de pelo menos dois outros sintomas abaixo:

- dor de cabeça;
- dor atrás dos olhos;
- tonturas;
- enjoos;
- zumbido no ouvido;
- fraqueza/cansaço;
- visão embaçada;
- dores musculares pelo corpo;
- dores nas juntas.

Nos casos graves, que necessitam de imediata atenção médica pois podem ser fatais, apresentam os seguintes sintomas:

- manchas vermelhas na pele;
- sangramentos (nariz, gengivas);
- dor abdominal intensa e contínua;
- vômitos persistentes.

OBS.: é importante lembrar que muitas vezes a pessoa não sabe se já teve dengue por duas razões: uma é que pode ter tido a infecção subclínica (sem sinais e sem sintomas) e outra é pelo fato da facilidade com que a dengue, principalmente nas formas brandas, pode confundir-se com outras viroses febris.

Tratamento

O tratamento consiste na hidratação oral através da ingestão de água, soro caseiro, água de coco, ou dependendo da fase da doença, através de hidratação venosa (soro na veia). Assim, a hidratação é fundamental e está indicada em todos os casos, em grande quantidade. Não devem ser usados medicamentos à base de ácido acetil salicílico e anti-inflamatórios (como aspirina e AAS), pois podem aumentar o risco de hemorragias.

Onde procurar

É importante que o usuário procure orientação na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa, ao surgirem os primeiros sintomas, pois as manifestações iniciais podem ser confundidas com outras doenças e servem para indicar o grau de gravidade da doença.

H) DIARREIA

A diarreia é um desarranjo do intestino e consiste no aumento do número de evacuações com fezes não necessariamente líquidas, amolecidas ou mesmo líquidas nas evacuações. Os germes causadores da diarreia costumam chegar ao ser humano através da boca, podendo estar na água ou alimentos contaminados. A maioria das diarreias é causada por vírus, bactérias ou parasitas. Os parasitas são comuns em locais com condições precárias de higiene sanitária. A diarreia é classificada em:

diarreia AGUDA = até 14 dias;
diarreia PERSISTENTE = acima de 14 dias;
diarreia CRÔNICA = acima de 3 semanas (21 dias).

Sintomas

A diarreia pode levar a pessoa à DESIDRATAÇÃO, que consiste na perda acentuada de água e sais minerais do corpo. Esta pode ser identificada a partir dos seguintes sintomas:

- olhos fundos;
- pele seca
- ausência de lágrimas quando a criança chora;
- boca e língua secas;
- ter muita sede e beber água ou outro líquido muito rápido;
- diminuição da quantidade de urina;
- afundamento da moleira no bebê.

Tratamento

- Iniciar a ingestão do soro caseiro o mais breve possível.
- Aumento da ingestão de líquidos como soros, sopas, sucos.
- Ingerir de 50 a 100 ml de líquido após cada evacuação diarreica.
- Corrigir os erros alimentares com realização de dieta balanceada (alimentos ricos em fibras, bastante água, evitar alimentos fritos e gordurosos).
- Na maioria dos casos de diarreia, o único tratamento necessário é a reposição de líquidos perdidos para evitar a desidratação.
- Observar os sinais de desidratação.

Onde procurar

Em caso de diarreia ou desidratação, procure a sua unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para avaliação e tratamento.

DICA – Faça você mesmo o SORO CASEIRO: misture em um litro de água mineral, de água filtrada ou de água fervida (mas já fria) uma colher pequena (tipo cafezinho) de sal e uma colher grande (tipo sopa) de açúcar. Misture bem e ofereça o dia inteiro ao doente em pequenas colheradas.

I) DESIDRATAÇÃO

Sintomas

- Língua, boca seca e inchada.
- Aumento da sede.
- Fraqueza.
- Tonturas.
- Palpitações (sensação de que o coração está pulando ou batendo).
- Confusão.
- Desmaios.
- Incapacidade de suor.
- Olhos fundos (olheiras profundas).
- Diminuição da produção de urina: cor da urina pode indicar desidratação. Se a urina for concentrada e profundamente amarela ou laranja, pode ser sinal de desidratação.

Observação: quando a pessoa desidratada tiver qualquer um dos seguintes sintomas abaixo, procurar assistência médica na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa:

- aumento do vômito constante por mais de um dia;
- febre acima de 38ºC;
- diarreia por mais de dois dias;
- perda de peso;
- diminuição da produção de urina;
- confusão;
- fraqueza;
- dor de cabeça intensa;
- dificuldade em respirar;
- dores no peito ou abdominal;
- desmaio;
- nenhuma urina nas últimas 12 horas.

Recomendações

• Oriente a pessoa desidratada a beber bastante líquidos sempre em pequenos goles, especialmente água, o ideal é que se tome pelo menos um copo de água a cada hora.

• Evite o exercício e a exposição durante os dias de alto índice de calor; se for praticar atividade física, fique atento à necessidade de tomar ainda mais água.

• Atenção às pessoas idosas, bebês e as crianças, pois essas pessoas têm maior probabilidade de desidratação.

• Evite o consumo de álcool, pois ele aumenta a perda de água e prejudica a sua capacidade de sentir os primeiros sinais associados com a desidratação.

• Evite exposição a temperaturas quentes (sol excessivo e exposição ao calor elevado).

• Observe sua urina. Quando a urina adquire uma tonalidade muito escura, é sinal que o organismo está economizando água, provavelmente por que os estoques estão diminuindo. Beba água até que sua urina adquira uma tonalidade clara, e procure manter sempre essa cor, que é a ideal.

• Consuma alimentos ricos em água (frutas e verduras, consumidas cruas).

• Se sentir sede, não hesite: beba um copo de água. A sede é o sinal mais importante de que o organismo está precisando de mais água. Não engane seu corpo: hidrate-se.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

J) ASMA

A asma é uma doença crônica em que ocorre a inflamação das vias aéreas fazendo com que elas fiquem inchadas e produzam muita secreção (catarro). Com isso, forma-se uma obstrução ao fluxo de ar, dificultando a passagem do mesmo. Essa obstrução ocorre principalmente na expiração (quando a pessoa elimina o ar dos pulmões) e, por isso, o ar que a pessoa inspirou vai ficando preso nos pulmões, dificultando sua respiração. A asma se manifesta na forma de crises desde leves até graves. Inicia-se geralmente na infância, após os dois anos de idade, porém pode surgir em qualquer idade. O que ocorre na maioria dos casos é que a doença melhora no final da infância, e a criança passa a não apresentar mais crises. Porém, esses indivíduos podem, no futuro, voltar a apresentar os sintomas, pois como já dissemos a doença não tem cura, apenas controle.

A asma apresenta diversas causas:

- alérgenos (substâncias que causam alergia) como o ácaro do pó doméstico, tintas, pó de madeira, pelos de animais, penas, pólen, mofo, fungos;
- alergias alimentares;
- alguns medicamentos (aspirina);
- infecções respiratórias;
- tabagismo (incluindo o tabagismo passivo);
- poluição do ar
- fatores genéticos;
- exercícios com grande esforço;
- ar frio e emoções fortes;
- outros fatores.

Sintomas

Os sintomas clássicos de uma crise asmática são:

- tosse (geralmente sem catarro);
- chieira;
- falta de ar (dispneia – dificuldade para respirar);
- respiração acelerada;
- sensação de aperto no peito;
- batimento cardíaco acelerado (taquicardia);
- dificuldade ou impossibilidade de falar/conversar;
- irritação do nariz e da garganta, sede e a necessidade de urinar são sintomas comuns e podem ocorrer antes da crise asmática;

Tratamento

Os medicamentos se apresentam em dois grupos:

- medicamentos de alívio: utilizados durante as crises, para aliviar os sintomas. Compreendem basicamente os broncodilatadores, que possuem a função de abrir as vias aéreas obstruídas;
- medicamentos de controle: são também chamados de preventivos. São utilizados todos os dias e atuam na progressão da doença. Incluem os anti-inflamatórios e os broncodilatadores de longo período de ação.

O tratamento, portanto, vai depender de uma série de fatores, tais como o tipo de crise, cada pessoa é uma pessoa, cada crise é uma crise e o tratamento vai ser diferente em cada ocasião da vida do paciente, em cada situação. Além do tratamento medicamentoso, é fundamental que haja modificações do ambiente, especialmente o doméstico e o trabalho, a fim de se evitar contato com alérgenos que possam desencadear crises.

Devemos enfatizar, mais uma vez, que o objetivo do tratamento da asma não é a cura, e sim o controle dos sintomas, a prevenção de seu agravamento, a manutenção de testes de função pulmonar o mais próximo possível da normalidade, a prática de atividades normais e a prevenção do desenvolvimento de obstrução crônica e de morte por asma.

Onde procurar

No caso de crianças, é fundamental procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para ser encaminhado ao Programa RESPIRA LAGOA, onde será acompanhado periodicamente.

No caso de adulto, deve procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa, sendo importante seguir as recomendações do seu médico, que indicará o melhor tratamento.

k) PNEUMONIA

Sintomas:

• febre alta;
• calafrios;
• tosse com secreção ("catarro" de cor amarelada, esverdeada ou cor de tijolo, às vezes até com rajas de sangue);
• dor no tórax;
• alterações da pressão arterial;
• confusão mental;
• mal-estar generalizado;
• falta de ar (respiração curta e ofegante);
• prostração;
• em alguns casos dores de ouvido e confusão mental (principalmente em idosos)

Observação - gripes que duram mais de uma semana e febre persistente devem ser motivos de atenção.

Recomendações

• Não fumar nem beber exageradamente.
• Alimentar-se bem.
• Ter bons hábitos de higiene.
• Sempre fazer a manutenção dos ares-condicionados.
• Evitar a exposição a mudanças bruscas de temperatura.
• Em caso de apresentar os sintomas acima, procure atendimento médico na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para diagnóstico precoce de pneumonia, para diminuir a probabilidade de complicações.
• Se tiver mais de 60 anos, vacine-se contra a gripe anualmente.
• Está disponível também a vacina contra o pneumococo, o principal agente causador da pneumonia. Ela está indicada para pessoas com maior risco de adquirir a doença e de ter suas complicações: pessoas com doenças crônicas pulmonares, cardíacas, renais, diabéticas, residentes de asilos e pessoas com 60 anos ou mais.

L) LEISHMANIOSE

Doença infecciosa, porém, não contagiosa, causada por parasitas do gênero Leishmania. Existem dois tipos de leishmaniose: tegumentar e visceral. A leishmaniose é transmitida por inseto (mosquito palha). As fontes de infecção das leishmanioses são, principalmente, os animais silvestres e os insetos que abrigam o parasita em seu tubo digestivo, porém, o hospedeiro também pode ser o cão doméstico.

Tipos e sintomas

• **LEISHMANIOSE TEGUMENTAR (Cutânea):** caracteriza-se por feridas na pele que se localizam com maior frequência nas partes descobertas do corpo. Tardiamente, podem surgir feridas nas mucosas do nariz, da boca e da garganta. Essa forma de leishmaniose é conhecida como "ferida brava". Os principais sintomas são: duas a três semanas após a picada pelo mosquito aparece uma pequena pápula (elevação da pele) avermelhada que vai aumentando de tamanho até formar uma ferida recoberta por crosta ou secreção purulenta (pus). A doença também pode se manifestar como lesões inflamatórias nas mucosas do nariz ou da boca.

• **LEISHMANIOSE VISCERAL (Calazar):** é uma doença sistêmica, pois, acomete vários órgãos internos, principalmente o fígado, o baço e a medula óssea. Esse tipo de leishmaniose acomete principalmente crianças de até dez anos, após essa idade se torna menos frequente. A leishmaniose visceral também atinge os cães. É uma doença de evolução longa, podendo durar alguns meses ou até ultrapassar o período de um ano. Os principais sintomas são: febre irregular e prolongada; anemia; indisposição; palidez da pele e ou das mucosas; falta de apetite; perda de peso; inchaço do abdômen devido ao aumento do fígado (hepatomegalia) e do baço (esplenomegalia).

• **LEISHMANIOSE VISCERAL NO CÃO:** a doença no cão é de evolução lenta e início ardiloso. O quadro clínico dos cães infectados apresenta características clínicas que varia do aparente estado sadio a um severo estágio final. Inicialmente, os parasitas causadores (Leishmania) estão presentes no local da picada e promovem a queda do pelo expondo grandes áreas da pele. Os principais sinais encontrados no cão são: lesões na pele (em particular no nariz e orelha); feridas nas orelhas, focinho, cauda e articulações; pelo sem brilho; diarreia; hemorragia intestinal; perda de peso; vômitos e inchaço nas patas. Entretanto, cães infectados podem permanecer sem sinais clínicos por um longo período de tempo. Diagnosticada a leishmaniose o cão deve ser sacrificado, pois mesmo após o tratamento, o animal continua como transmissor da doença para outros cães e seres humanos.

Tratamento

O tratamento é através de medicamentos e adoção de cuidados como:

• evitar construir casas e acampamentos em áreas muito próximas à mata;
• fazer dedetização, quando indicada pelas autoridades de saúde;
• evitar banhos de rio ou de igarapé, localizado perto da mata;
• utilizar repelentes na pele, quando estiver em matas de áreas onde há a doença;
• usar mosquiteiros para dormir;
• usar telas protetoras em janelas e portas;
• eliminar cães com diagnóstico positivo para leishmaniose visceral, para evitar o aparecimento de casos humanos.

Onde procurar

No caso de leishmaniose no ser humano, a detecção e tratamento precoce devem ser primordiais, pois ela pode levar à morte; assim, o usuário deverá procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa, imediatamente em caso de suspeita.

No caso de leishmaniose no cão, se ele apresentar algum dos sintomas deve-se entrar em contato

com o setor de Zoonoses para realização do diagnóstico laboratorial da doença canina.

O setor de Zoonoses é localizado na Rua São João, 290 – Centro – (31) 3688-1446, com funcionamento de segunda a sexta-feira, de 7h30 às 16h30.

M) HIPERTIREOIDISMO

O hipertireoidismo é uma doença da glândula tireoide que ocorre quando esta produz o hormônio tireoideano em grande quantidade. Além dessa excessiva produção desse hormônio, também temos como causa do hipertireoidismo o aumento de hormônios tireoidianos como consequência de medicamentos.

Sintomas

• Ansiedade/nervosismo, cansaço ou insônia.
• Tremores.
• Aumento do suor.
• Falta de fôlego (falta de ar).
• Dificuldade para enxergar com clareza.
• Diminuição do peso.
• Aumento da glândula tireoide (bócio).
• Globos oculares podem sofrer protusão (olhos "esbugalhados").
• Intolerância ao calor.
• Taquicardia.
• Aumento do apetite.
• Diarreia.

Tratamento

Há várias opções para tratar o hipertireoidismo:
• medicamentos;
• radiação;
• cirurgia (retirada de toda a tireoide ou parte dela).

Ao tomar medicamentos para obter melhor funcionamento da glândula tireoide, em aproximadamente dois meses já observamos melhora dos sintomas. Mas pode ser necessária a administração da medicação por um ano ou mais. A cirurgia cura a doença quase na totalidade dos casos, embora possa ainda ser constatada uma pequena quantidade de hormônio tireoideano após a cirurgia.

Onde procurar

Não se deve parar de tomar o medicamento ou mudar a maneira de tomá-lo sem consultar primeiramente seu médico; portanto, procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa e certifique-se de seguir as recomendações ou conselhos do médico.

N) ARTRITE

A palavra artrite significa inflamação da articulação, podendo afetar não somente as articulações, mas também outras partes do corpo, incluindo estruturas tão importantes como músculos, tendões, ossos, ligamentos e diversos órgãos internos. A dor da artrite decorre de diferentes fatores, dentre eles: inflamação dos tendões, dos ligamentos, das fibras musculares, e fadiga (cansaço). A combinação desses fatores contribui para a intensidade da dor que varia de indivíduo para indivíduo. Cada pessoa possui um limiar diferente para a dor, o que depende de aspectos físicos e emocionais (depressão, ansiedade e até mesmo hipersensibilidade nos locais afetados pela artrite). Raramente tem uma origem conhecida, mas todas envolvem fatores genéticos, orgânicos, ocupacionais e ambientais.

Sintomas

Os principais sintomas da artrite são:

- dores;
- calor no local;
- vermelhidão;
- tumefação (articulação inchada);
- febre (em alguns casos).

Tratamento

Não existe um tratamento único que possa ser aplicado a todas as pessoas com artrite. Cabe ao profissional de saúde que está prestando a assistência desenvolver uma abordagem específica para minimizar a dor e melhorar o funcionamento das articulações. Relacionamos abaixo algumas medidas que podem ser utilizadas para aliviar a dor no curto prazo:

- medicações;
- aplicação de calor e gelo;
- proteção da articulação;
- massagem;
- acupuntura;

Onde procurar

Se você sente alguma dor ou inchaço nas articulações (juntas), procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para receber mais informações sobre a doença.

O) HIPOTIREOIDISMO

O hipotireoidismo ocorre quando a glândula tireoide não produz hormônio tireoideano em quantidades suficientes. O hipotireoidismo acontece mais frequentemente se tiver uma doença que cause inchaço na glândula tireoide, se for submetido a tratamento com radiação na região do pescoço (para hipertireoidismo ou câncer), se tiver um vírus ou uma bactéria que tenha infectado a tireoide (inflamação da glândula tireoide), a deficiência de iodo (sal de cozinha) na dieta, defeitos congênitos e pacientes com Síndrome de Down.

Sintomas

Os principais sintomas do hipotireoidismo são:

- sonolência;
- fraqueza muscular;
- aumento do peso corporal;
- diminuição da frequência cardíaca;

- mixedema (desenvolvimento de aspecto edematoso em todo o corpo);
- cansaço extremo e de duração prolongada;
- constipação;
- ciclos menstruais volumosos ou longos;
- intolerância ao frio;
- o cabelo pode apresentar-se mais grosso, seco ou ficar grisalho prematuramente;
- ressecamento da pele, face ou língua (podendo ficar mais grossa);
- inchaço das pálpebras;
- a voz pode ficar grave ou rouca;
- depressão;
- perda do interesse sexual;
- perda auditiva;
- mãos dormentes ou com formigamento;
- problemas mentais;
- respiração com dificuldade;
- perda de consciência ou até mesmo coma;
- inchaço da glândula tireoide (bócio);
- incapacidade de manter uma temperatura corporal normal.

Tratamento

O tratamento é através de medicamentos com hormônio tireoideano que substituirá o que o corpo não produz. Após o início do tratamento (aproximadamente 1 semana) é provável que o paciente já sinta alguma melhora. O paciente será submetido a novos exames de sangue para certificar-se de estar tomando quantidades adequadas de hormônio. Após alguns meses, não deverá ter mais sinais da doença, mas é provável que tenha que tomar essa medicação pelo resto da vida.

Onde procurar

Não se deve parar de tomar o medicamento ou mudar a maneira de tomá-lo sem consultar primeiramente seu médico; portanto, procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa e certifique-se de seguir as recomendações ou conselhos do médico.

P) HEPATITES

A hepatite é caracterizada por uma inflamação do fígado que apresenta causas diversas como as infecções por vírus, uso abusivo do consumo de álcool, de certos medicamentos, de drogas, doenças hereditárias e autoimunes. Entretanto, as mais frequentes são as infecções causadas pelos vírus tipo A, B e C.

Tipos e sintomas

HEPATITE A

É transmitida principalmente por água e/ou alimentos contaminados ou de uma pessoa para outra (esse vírus é eliminado nas fezes e seu modo de transmissão é chamado fecal-oral). Normalmente não causa sintomas, porém quando presentes, os mais comuns são febre, pele e olhos amarelados, náusea e vômitos, mal-estar, desconforto abdominal, falta de apetite, urina com cor de Coca-cola e fezes esbranquiçadas. A detecção se faz por exame de sangue e não há tratamento específico, esperando-se que o paciente reaja sozinho contra a doença. Apesar de existir vacina contra o vírus da hepatite A, a melhor maneira de evitá-la se dá pelo saneamento básico, tratamento adequado da água, alimentos bem cozidos e pelo ato de lavar sempre as mãos antes das refeições.

HEPATITE B e HEPATITE C

Os vírus da hepatite tipo B e tipo C são transmitidos principalmente por meio do sangue. Dessa forma, o meio de transmissão dos vírus ocorre através do uso compartilhado de seringas e agulhas (usuários de drogas), relação sexual sem preservativo, acidentes pérfuro-cortantes e pacientes submetidos a material cirúrgico contaminado e não descartável (como durante cirurgias), durante o parto (quando a mãe pode transmitir o vírus para o recém-nascido). Daí o cuidado que se deve ter nas transfusões sanguíneas, no dentista, manicure, em sessões de depilação ou tatuagem. O vírus da hepatite B pode ser passado pelo contato sexual, reforçando a necessidade do uso de camisinha. Frequentemente, os sinais das hepatites B e C podem não aparecer e grande parte dos infectados só acaba descobrindo que tem a doença após anos e muitas vezes por acaso em testes para esses vírus. Quando aparecem, os sintomas são muito similares aos da hepatite A, mas ao contrário desta, a B e a C podem evoluir para um quadro crônico e então para uma cirrose ou até câncer de fígado.

Tratamento

Não existe tratamento específico, indica-se apenas, se necessário, medicamentos sintomáticos para enjoos (náuseas), vômitos, dor e febre, caso ocorram. O repouso é considerado importante pela própria condição do paciente (com restrição de atividades físicas). Também é indicada uma dieta balanceada. A única restrição está relacionada à ingestão de álcool. Essa restrição deve ser mantida por um período mínimo de seis meses e preferencialmente de um ano.

Onde procurar

Para mais informações e esclarecimentos sobre a doença, o usuário deverá procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

Q) TUBERCULOSE

A tuberculose é uma doença infecciosa e contagiosa provocada pelo bacilo de Koch (*Mycobacterium tuberculosis*), que tem cura, desde que corretamente tratada. Afeta principalmente os pulmões, mas também pode ocorrer em outros órgãos do corpo como ossos, rins e meninges (membranas que envolvem o cérebro).

Sintomas

Os principais sintomas e sinais da forma pulmonar são:

- tosse seca contínua no início, depois tosse há mais de três semanas geralmente com expectoração (secreção), transformando-se, na maioria das vezes, em uma tosse com pus ou sangue;
- cansaço excessivo;
- febre baixa geralmente à tarde;
- sudorese noturna;
- falta de apetite;
- emagrecimento relevante;
- rouquidão desconhecida;
- fraqueza/prostração excessiva;
- escarro com rajas de sangue ou com quantidade de sangue considerável (hemoptise).

Tratamento

O tratamento é medicamentoso através da distribuição gratuita dos remédios. A cura leva seis meses desde que não haja interrupção no tratamento.

Onde procurar

As pessoas com suspeita de tuberculose devem procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua residência, para esclarecimento de dúvidas, avaliação e tratamento.

R) CÁRIE

A cárie é uma doença formada pela placa bacteriana, que é uma massa amarelada pegajosa que se forma sobre os dentes, constituída principalmente por bactérias. A placa deve ser removida com a escova de dentes e fio dental todos os dias.

Quando aparece um "buraco" nos dentes é sinal que a cárie já está bem desenvolvida.

Bebês e crianças, principalmente durante o primeiro ano de vida, podem ter um tipo de cárie que evolui muito rápido e pode atingir vários dentes de uma só vez, destruindo-os rapidamente, é chamada "cárie de mamadeira". Nesse caso, a causa mais comum é a amamentação, seja no seio ou mamadeira, durante a noite, associada à falta de limpeza dos dentes após essa mamada. As bactérias que provocam a cárie são transmitidas às crianças através da saliva, geralmente por pessoas que cuidam da criança, muitas vezes a própria mãe. A saliva passa da boca da mãe para a boca da criança quando ela experimenta o alimento na colher ou no copo que será oferecido ao bebê, quando beija a criança na boca, quando fala muito perto da criança ou quando sopra sua comida na tentativa de esfriá-la. Quanto pior for a higiene bucal e maior o número de dentes cariados, maior será o número de bactérias na boca e maior o risco de transmissão dessas bactérias. Por isso, é importante que, desde a gravidez, a mãe cuide muito bem de sua higiene bucal, e procure o dentista já no primeiro mês de gestação para receber todas as orientações (Programa Mãe Santa).

Sinais

Manchas brancas opacas sobre os dentes, principalmente próximas à gengiva são o primeiro sinal do aparecimento da cárie.

Formação de cavidades (buracos) na superfície dos dentes. É preciso ter cuidado com as lesões entre os dentes, que ficam escondidas até que fiquem grandes e só aparecem quando o dente quebra.

Tratamento

O tratamento da cárie dentária dependerá da fase em que ela for descoberta. No início, quando há apenas as manchas brancas, o tratamento é feito através do controle da placa bacteriana com a correta higiene bucal (escovação com creme dental fluoretado e uso do fio dental) e aplicações tópicas de flúor gel, realizadas pelo dentista. Nos casos mais avançados, além das medidas citadas na cárie inicial, é necessária maior intervenção do dentista para recuperar a estrutura dental perdida. É muito importante também verificar a dieta, ou seja, a alimentação, já que a cárie está diretamente ligada à quantidade e à frequência do consumo de alimentos doces, além da consistência deles. Quanto maior a quantidade e o número de vezes que se come açúcar e mais aderente for o alimento, ou seja, mais pegajoso, maior o potencial de causar a cárie.

Onde procurar

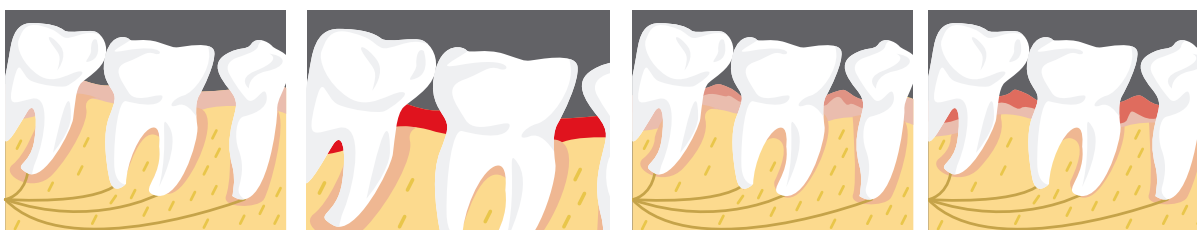
Procure o seu CUIDAR de referência para receber as orientações necessárias.

NOVA LAGOA SANTA.

A PREFEITURA PROPORCIONA MAIS SAÚDE
PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

S) DOENÇA PERIODONTAL (SANGRAMENTO GENGIVAL)

Assim como a cárie, as doenças gengivais também são causadas pelo acúmulo de placa bacteriana. Essa doença começa afetando o tecido gengival e pode levar, com o tempo, à perda dos tecidos de suporte dos dentes. Inicialmente nota-se um sangramento da gengiva e/ou gosto de sangue na boca. Quando isso ocorre, ao contrário do que se pensa, deve ser intensificada a higienização na região com a escovação adequada. À medida que a doença gengival avança, os sintomas podem incluir perda ou amolecimento dos dentes, mau hálito.

Fique atento, portador da diabetes: a doença periodontal pode agravar o controle da glicose e vice-versa.

Gengiva saudável - Gengiva saudável é firme e não sangra. Ela se acomoda ou insere perfeitamente ao redor dos dentes.

Gengivite - A gengiva levemente inflamada, pode parecer avermelhada ou inchada e sangrar durante a escovação.

Periodontite - A gengiva começa a se soltar e a se retrair dos dentes. Isso permite que a placa bacteriana se mova em direção às raízes, as fibras de sustentação e ao osso.

Periodontite Avançada- As fibras de sustentação e o osso estão destruídos. Os dentes se tornam móveis e abalados e podem ter que ser removidos.

Sintomas

• Gengivas vermelhas e inchadas.

• Mesmo se suas gengivas sangram somente quando você faz uma escovação mais forte nos dentes, QUALQUER sinal de sangramento não é normal.

• Pus branco ou amarelado ao redor das gengivas.

• Dentes que são mais largos e gengivas que são separadas dos dentes.

Tratamento

Em todas as fases é necessário procurar a orientação de um dentista para o correto diagnóstico e tratamento. A medida mais importante é o cuidado com a higiene bucal, sendo que este deve incluir o uso imprescindível do fio dental (as instruções para uma boa higiene bucal estão na página 98 deste Guia).

No caso da gengivite, o controle da placa bacteriana soluciona o problema. É necessário remover o tártaro, se houver. O tártaro é a placa bacteriana endurecida, formando umas "pedrinhas" grudadas nos dentes.

No caso da doença periodontal mais avançada, o dentista precisa lançar mão de outros procedimentos específicos.

Onde procurar

Procure o seu CUIDAR de referência para receber as orientações necessárias.

T) HANSENÍASE

A hanseníase é uma doença infecciosa, contagiosa, transmissível e curável, causada pelo bacilo de Hansen (*Mycobacterium leprae*), que afeta a pele e os nervos periféricos. Ela é transmitida através do contato de um indivíduo doente, sem tratamento.

Sintomas

As primeiras manifestações clínicas da doença são:

- sensação de formigamento, fisgadas ou dormência nas extremidades;
- manchas brancas ou avermelhadas, geralmente com perda da sensibilidade ao calor, frio, dor e tato;
- áreas da pele aparentemente normais que têm alteração da sensibilidade e da secreção de suor;
- caroços e placas em qualquer local do corpo;
- diminuição da força muscular (dificuldade para segurar objetos).

Tratamento

A hanseníase tem cura e torna-se mais fácil e rápida quanto mais precoce for o diagnóstico. O tratamento é gratuito, constituído pela associação de dois ou três medicamentos, via oral e é denominado poliquimioterapia.

Onde procurar

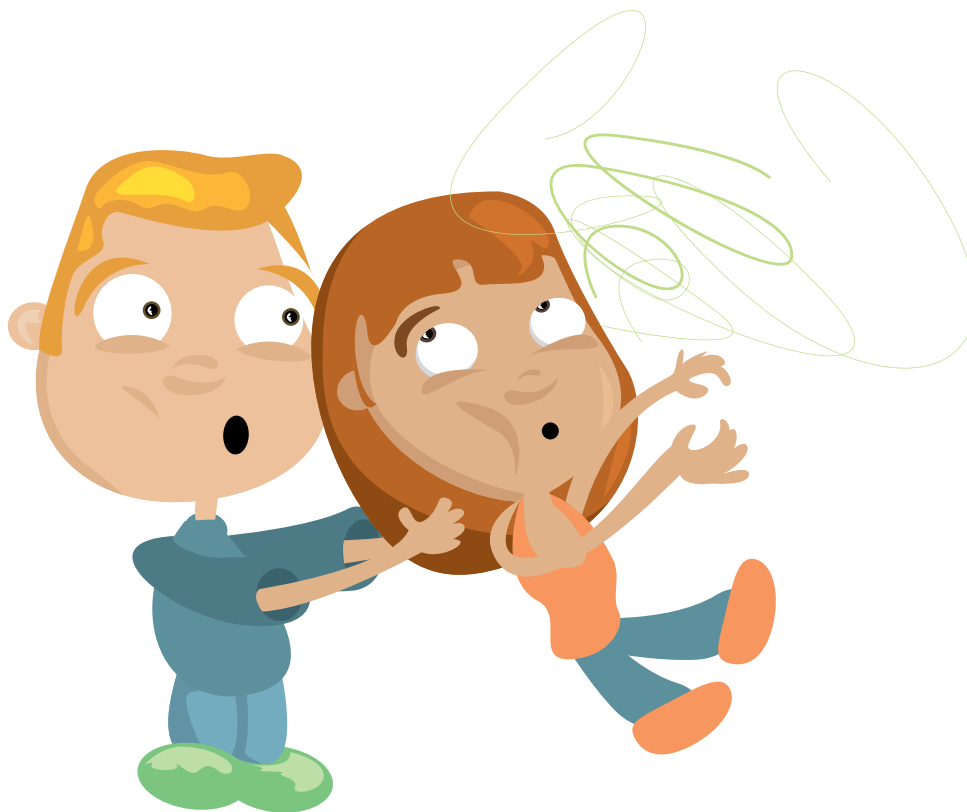
Algumas doenças da pele podem se assemelhar às manchas da hanseníase. Portanto, é importante que a pessoa procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua residência para realização de um diagnóstico seguro e início imediato do tratamento.

21-PRIMEIROS SOCORROS AOS ACIDENTES MAIS COMUNS

Primeiros socorros são procedimentos simples que devem ser executados com o intuito de preservar a vida de pessoas que sofreram algum tipo de acidente, enquanto se aguarda o atendimento profissional especializado.

Em algumas situações os procedimentos exigem apenas pequenos cuidados especiais. Entretanto, existem situações de emergência mais graves que exigem maior cuidado e treinamento em primeiros socorros antes de se executar os procedimentos.

Tão importante quanto os próprios primeiros socorros é providenciar, o mais rápido possível, o atendimento especializado. Quando o profissional da saúde chegar para o atendimento emergencial, este deverá ser informado sobre as condições da(s) vítima(s), o local da ocorrência e as providências que foram tomadas até aquele momento.

Citamos a seguir algumas situações que podem necessitar de primeiros socorros, os respectivos procedimentos e cuidados ao executá-los.

A) CORTE E ARRANHÕES

Ferimentos pequenos devem ser cuidadosamente lavados com água corrente e sabão até ficarem totalmente limpos. Depois, proteja o ferimento utilizando atadura ou gaze. Procure uma unidade CUIDAR mais próxima de sua casa e lá verifique se haverá necessidade de aplicar a vacina e/ou soro antitetânico.

Para extrair espinhos ou lascas, use uma agulha ou pinça desinfetada no fogo e depois aplique solução de iodo no lugar ferido. Não use iodo puro. Se você não se sentir seguro para realizar esse procedimento, procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

B) MORDIDAS DE ANIMAIS

No caso de mordida de um animal como o cão, gato, gambá ou cavalo, deve-se buscar ajuda médica, pois a maioria desses ferimentos pode infeccionar quando não tratados rapidamente. A pessoa mordida pode necessitar de uma vacina e/ou soro antitetânico, bem como pode ser necessário que a vítima tome vacina e/ou soro antirrábico. Para isso, procure a unidade CUIDAR ou o Posto de Vacinação mais próximo de sua casa, e saber sobre a necessidade de tomar a vacina adequada. Nos fins de semana ou fora do horário de funcionamento das unidades CUIDAR procure o PAM – Pronto Atendimento Municipal –.

Em caso de mordida, você deve agir da seguinte maneira:

- lavar imediatamente o ferimento com água e sabão;
- procurar atendimento médico o mais rápido possível, na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa;
- não matar o animal, e sim deixá-lo em observação durante 10 dias, para que se possa identificar qualquer sinal indicativo da raiva;
- o animal deverá receber água e alimentação normalmente, num local seguro, para que não possa fugir ou atacar outras pessoas ou animais;

• se o animal adoecer, morrer, desaparecer ou mudar de comportamento, voltar imediatamente ao Serviço de Saúde;

• nunca interromper o tratamento preventivo sem ordens médicas;

Quando um animal apresentar comportamento diferente, mesmo que ele não tenha agredido ninguém, não o mate e procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

C) PICADAS DE INSETOS

Resfriar o local com gelo. Não tentar retirar o ferrão de abelha com pinça. Procure uma unidade CUIDAR mais próxima de sua casa neste caso. Se o local inchar, você pode colocar compressas de água e vinagre (três colheres de sopa de vinagre para um litro de água). Os carrapatos se soltam sozinhos por inteiro aplicando uma gota de iodo ou manteiga. Se você não se sentir seguro para realizar esse procedimento, vá até a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para que seja atendido.

D) ANIMAIS PEÇONHENTOS

A chegada das chuvas na maior parte do país aumenta o risco de contato das pessoas com os chamados animais peçonhentos, tanto em áreas urbanas quanto rurais. Nesse período, animais como escorpiões, aranhas ou cobras se tornam mais ativos e aumentam os movimentos em busca de comida e de locais para reprodução. Além disso, procuram abrigo e não é difícil encontrá-los nas proximidades das casas, em jardins ou parques.

Para prevenir e reduzir em até 80% o número de acidentes, que algumas vezes podem ser fatais, o Ministério da Saúde faz uma série de recomendações: manter casa e arredores limpos, usar luvas e botas em jardins, matas e plantações que protegem do contato com aranhas, cobras e escorpiões. Lixo e entulhos podem servir de abrigo para muitos desses animais. Locais sujos também são habitat de baratas e ratos. Os roedores, em geral, principalmente ratos, são alimentos de serpentes/cobras. Já as baratas e outros insetos servem de alimento para escorpiões e aranhas.

O mais importante em caso de ataque de um animal peçonhento é levar a vítima para o médico, o mais rápido possível, no entanto, algumas medidas podem ser tomadas imediatamente em caso de acidentes com animais peçonhentos (aranha, cobra e escorpião):

• limpar o local com água e sabão;

• procurar atendimento médico o mais rápido possível, na unidade CUIDAR mais próxima da sua casa;

• se for possível, capturar o animal e levá-lo ao serviço de saúde, pois a identificação do animal peçonhento causador do acidente pode auxiliar o diagnóstico.

Medidas que NÃO devem ser tomadas:

• não amarrar ou fazer torniquete;

• não aplicar nenhum tipo de substância sobre o local da picada (fezes, álcool, querosene, fumo, ervas, urina) nem fazer curativos que fechem o local, pois podem favorecer a ocorrência de infecções;

• não cortar, perfurar ou queimar o local da picada;

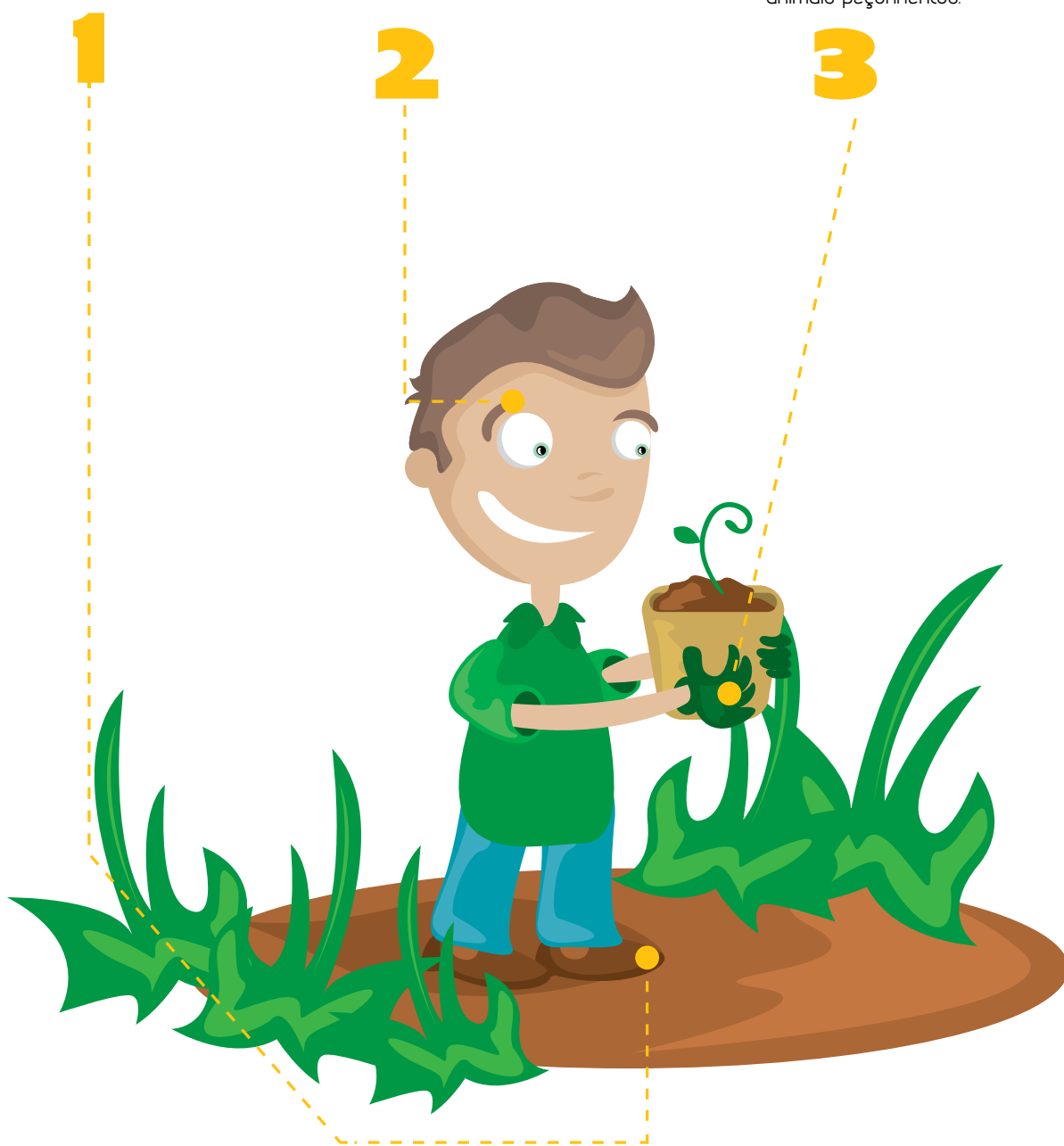
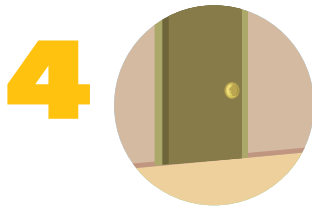
• não dar bebidas alcoólicas ao acidentado, ou outros líquidos como álcool, gasolina, querosene, etc., pois não têm efeito contra o veneno e podem agravar o quadro.

Em adultos, a dor é o sintoma mais comum e seu alívio pode ser conseguido por meio de compressas mornas quando o quadro não é muito intenso. Compressas com gelo ou água gelada costumam acentuar a sensação dolorosa, não sendo, portanto, indicadas. Qualquer outra medida ou procedimento local está contraindicado.

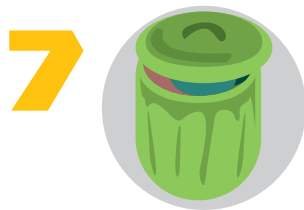
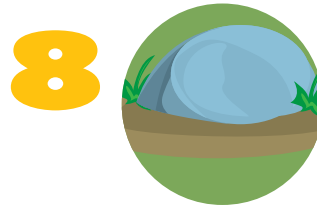
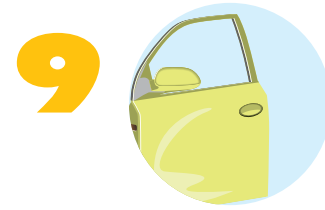
COMO PREVENIR ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

1 Nunca andar descalço em lugares de mata fechada. O uso dos sapatos, botinas sem elástico, botas ou perneiras deve ser obrigatório. Dependendo da altura do calçado os ataques de cobras podem ser evitados de 50 até 70%.

2 Olhar sempre com atenção os caminhos a percorrer.

3 Usar luvas nas atividades rurais e de jardinagem. Nunca colocar as mãos em tocas ou buracos na terra, ocos de árvores, cupinzeiros, entre espaços situados em montes de lenha ou entre pedras. Esses são os melhores esconderijos para animais peçonhentos.

4
Vedar frestas e buracos em paredes e assoalhos.

5
Animais domésticos como galinhas e gansos, em geral, afastam as serpentes das áreas mais próximas às habitações e se alimentam de aranhas e escorpiões.

6
Evitar plantas como trepadeiras muito encostadas a casa, folhagens entrando pelo telhado ou mesmo pelo forro.

7
Não depositar ou acumular junto a casa lixo, entulhos e materiais de construção. Manter sempre a calçada limpa ao redor da casa.

8
Não montar acampamento junto a plantações, pastos ou matos denominados "sujo", regiões onde há normalmente roedores e grande número de serpentes.

9
Nas matas ou nas beiradas das entradas, em acampamentos ou piqueniques, nunca deixar as portas do carro abertas, principalmente ao anoitecer. Mesmo durante a troca de pneu, ter essa precaução.

EM CASO DE ACIDENTE

Lavar o local da picada, de preferência com água e sabão.

Manter a vítima deitada, evitar que se movimente para não favorecer a absorção do veneno.

Levar a vítima imediatamente ao serviço de saúde mais próximo, se possível com o animal agressor morto, para facilitar o diagnóstico

E) QUEIMADURAS

Podem ser causadas por calor seco (fogo) ou por calor úmido (vapor, líquidos quentes), eletricidade, produtos químicos ou radioatividade.

Em casos de choque elétrico, consulte um médico, mesmo que só haja queimaduras leves.

Nas queimaduras químicas deve-se lavar o local com água corrente, à temperatura ambiente, por 30 minutos. A área atingida deve ser resfriada para aliviar a dor e retirar resíduos. Não aplique qualquer pomada, creme ou outras substâncias e não fure bolhas.

Se a queimadura afetar a área dos olhos, grande extensão do corpo e a pele estiverem abertas, com muitas bolhas, carbonizada ou se a vítima sofrer dores fortes procure urgente ajuda médica na Unidade CUIDAR ou PAM – Pronto Atendimento Municipal. Mesmo pequenas queimaduras podem causar cicatrizes no rosto, nas mãos ou por todo o corpo, principalmente áreas de grandes articulações, dificultando os movimentos de pescoço, membros superiores e inferiores. Por isso você deve procurar a unidade CUIDAR mais próxima para que seja atendido.

F) ENTORSES (TORÇÃO ARTICULAR: joelho, tornozelo, pés, punho, etc.)

Mantenha a parte afetada erguida, estabilizada, sem que haja movimentos no local atingido e aplique bolsa de gelo ou água fria. Essa medidas são para alívio local. Para receber intervenção adequada o cidadão deverá procurar a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

G) FRATURAS

• Evite que a vítima movimente o local traumatizado.

• Impeça os movimentos da pessoa, imobilizando o local e as áreas próximas, um pouco acima e um pouco abaixo, do ponto fraturado.

• Para imobilizar, use papelão, pedaços de madeira ou algum material rígido para funcionar como tala. As talas precisarão ser maiores do que a área atingida, de tal forma que ultrapassem um pouco para cima e um pouco para baixo, imobilizando totalmente o local.

• Se houver fratura externa, tome cuidado para estancar a hemorragia.

• Remova cuidadosamente o paciente para uma unidade CUIDAR ou Pronto Atendimento Municipal.

Procure a unidade CUIDAR mais próxima de sua casa para mais informações.

H) TRAUMA DENTÁRIO

No caso de traumatismos dentários é necessário que, após o ocorrido, o acidentado seja levado ao dentista, para que seja feita a avaliação do caso.

Dente que caiu totalmente da boca após um trauma: se possível levar o dente dentro da própria boca do paciente, debaixo da língua ou num copo com saliva e sangue da boca do próprio paciente ou, num copo com leite e se dirigir o mais rápido possível para a unidade CUIDAR mais próxima para que o dentista examine e decida se é adequado a recolocação ou não do dente no lugar.

No caso de fraturas de dentes, os pedacinhos dos dentes devem ser procurados e levados ao dentista, para a avaliação da possibilidade de colagem do(s) fragmentos.

I) CONVULSÃO

• Deite a pessoa de costas e afaste os objetos próximos.

• Vire sua cabeça de lado e proteja-a para que não se machuque.

• Use um tecido entre os dentes da pessoa para que ele não morda a língua, tendo o cuidado de não colocar os dedos dentro da boca da pessoa.

• Mantenha a calma, protegendo a vítima para que não se machuque.

• Não tente tirá-lo da convulsão dando tapas ou jogando água sobre ele.

• Depois de recuperar a consciência, leve-o à unidade CUIDAR mais próxima para atendimento médico para reavaliação, tratamento e medicação correta.

J) DESMAIOS

• Afrouxe as roupas da pessoa, soltando tudo o que possa prender sua circulação e respiração.

• Deite a pessoa de costas, e levante suas pernas para que elas fiquem acima da altura da cabeça.

• Abra as janelas e mantenha o local bem arejado.

• Caso a pessoa se mantenha desacordada, agasalhe-a e leve-a à unidade CUIDAR mais próxima para atendimento.

K) HEMORRAGIA NASAL

• Coloque o paciente sentado.
• Mantenha sua cabeça para frente.
• Peça que respire pela boca.
• Aperte suas narinas por 10 minutos, aproximadamente.
• Se não parar, coloque um tampão de gaze dentro da narina e coloque um pano ou toalha com água fria sobre o nariz ou um saco com gelo.
• Procure atendimento na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

L) HEMORRAGIAS

• Pressione o ferimento com panos limpos e eleve o membro ferido.
• Não retire esse primeiro pano, mesmo que ele fique encharcado, pois nele há fatores de coagulação que ajudarão a estancar o sangramento.
• Você poderá colocar um segundo pano limpo e seco sobre o primeiro.
• Procure atendimento na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa.

M) ENVENENAMENTO/INTOXICAÇÃO

NÃO provoque o vômito se a pessoa estiver desmaiada ou em convulsão, nem se a intoxicação foi provocada por produtos derivados de petróleo, por pesticidas (agrotóxicos), ou ainda nos casos de ingestão de substâncias cáusticas ou corrosivas (como ácido muriático, soda cáustica, etc.), inseticidas, detergentes de máquina de lavar roupas, querosene, gasolina.

Guarde a embalagem do produto, restos da substância ou o material vomitado, se houver, para facilitar a identificação pelo médico.

No caso de remédios, tente descobrir quantos comprimidos foram engolidos e quando ocorreu a ingestão.

NUNCA dê bebida alcoólica para um intoxicado.

Em caso de contato com a pele e/ou olhos, lave as partes do corpo atingidas com bastante água corrente e limpa.

Procure IMEDIATAMENTE uma unidade CUIDAR mais próxima de sua casa ou Pronto Atendimento Municipal para atendimento o mais rápido possível.

Lembre-se de comunicar ao médico se o paciente faz tratamento com medicamentos.

N) LESÃO NA COLUNA

• Não tire a vítima do local, qualquer movimentação pode ser prejudicial. Somente uma equipe especializada pode realizar o manejo da vítima utilizando técnicas e equipamentos adequados.
• Caso a cena demonstre qualquer perigo externo não controlado, não se aproxime da vítima. Você poderá tornar-se mais uma vítima.
• Ligue para SAMU – telefone 192 ou Corpo de Bombeiros – telefone 193.

O) DESCARGA ELÉTRICA

• Não toque a vítima enquanto ela estiver em contato com a fonte de energia.

• Se possível, afaste a vítima com um material isolante (borracha ou madeira) da fonte de energia que causa a descarga elétrica.

• Isole o local.

• Não deixe a vítima sair do carro se sobre ele tiver caído uma fiação elétrica. Dentro do carro, a vítima estará segura até a chegada do socorro. Se sair, sofrerá descarga elétrica fatal.

• Após segurança total da cena, avalie se a vítima responde aos seus chamados, se ela não responder, verifique se a mesma está respirando, caso contrário, se você for treinado, inicie manobras de reanimação até a chegada do socorro especializado.

• Lembre-se de pedir ajuda especializada logo que chegar ao local: SAMU – 192 ou Corpo de Bombeiros - 193.

OBS.: Em caso de acidente que tenha presença de sangue ou secreções na vítima, evite o contato, pois estes são pontentes veículos transmissores de doenças contagiosas. Caso tenha contato acidental com sangue e/ou secreções, procure a unidade CUIDAR para intervenção adequada.

22 - DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma boa alimentação é sinônimo de vida com saúde.

A alimentação saudável é traduzida em se comer bem, de forma equilibrada. Envolve a escolha de alimentos que, para os adultos, além de manter o peso ideal, busca garantir uma saúde plena; para as crianças, crescer com saúde e com bom desenvolvimento intelectual.

Essa alimentação deve ser composta de diversos tipos de alimentos como proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas, sem abusos e sem exclusões. Devemos variar os tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando seus sabores e cores. São as vitaminas e minerais que dão as diversas cores aos alimentos.

Alimentos ricos em gorduras, como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presuntos, salsichas, linguiças, mortadelas, entre outros, devem ser ingeridos com moderação.

Os métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são mais saudáveis, como: vapor, fervura, ensopados, guisados, cozidos ou assados.

Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm vitaminas, fibras e outros compostos que auxiliam as defesas naturais do corpo e devem ser ingeridos com frequência. As fibras, apesar de não serem digeridas pelo organismo, ajudam a regularizar o funcionamento do intestino, reduzindo o tempo de contato de substâncias nocivas com a parede do intestino grosso.

Os bons hábitos alimentares vão funcionar como fator de proteção, se forem adotados ao longo da vida.

Siga os dez passos para uma alimentação saudável:

1 - Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

2 - Inclua, diariamente, seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

3 - Coma, diariamente, pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4 - Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5 - Consuma, diariamente, 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

6 - Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

7 - Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

8 - Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como: hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

9 - Beba, pelo menos, 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10 - Torne sua vida mais saudável. Pratique, pelo menos, 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Veja aqui se você está com um peso saudável

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal).
Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

$$IMC = \frac{P \text{ (peso)}}{A^2 \text{ (Altura x altura)}}$$

IMC (kg/m²)	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Você está com baixo peso
18,5 a 24,99	O seu peso está adequado
25 a 29,99	Alerta: sobrepeso
Maior que 30	Alerta: obesidade

Pirâmide dos alimentos

A pirâmide alimentar é um guia geral para que você possa escolher uma dieta saudável.

Devemos consumir das seguintes porções diárias de alimentos que compõem a Pirâmide Alimentar:

Grupo 1: A base da pirâmide é composta por alimentos ricos em carboidratos. Os carboidratos, sob a forma de glicose, frutose, sacarose, maltose, lactose, amido, entre outras, são a maior fonte de energia para o organismo. A glicose é indispensável para manter a integridade funcional do tecido nervoso e, sob circunstâncias normais, é a única fonte de energia para o cérebro. A presença de carboidratos é necessária ao metabolismo normal das gorduras. Consuma de 5 a 9 porções diariamente:

1 porção de pães, cereais e massas – 1 fatia de pão ou ½ xícara (chá) de cereais (tipo granola) ou ½ xícara (chá) de arroz ou ½ xícara (chá) de macarrão cozido.

Grupo 2: Legumes e verduras são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. Possuem nutrientes essenciais a diversas funções do organismo, como as suas reações metabólicas. Prefira as folhas verdes-escuras (brócolis, mostarda, couve) e legumes amarelo-alaranjados (cenoura, abóbora, beterraba). Consuma de 4 a 5 porções diariamente.

1 porção de vegetais: 1 xícara (chá) de folhas cruas ou ½ xícara (chá) de vegetais cozidos

Grupo 3: Frutas são boas fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, principalmente quando consumidas ao natural. Possuem nutrientes essenciais a diversas funções do organismo, como as suas reações metabólicas. Consuma de 3 a 5 porções diariamente.

1 porção de frutas: 1 fruta fresca ou ¾ xícara (chá) de suco (extraído da polpa).

Grupo 4: Carnes, ovos e leguminosas como feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja, além de nozes e castanhas. São os alimentos construtores. São necessários para a construção e manutenção dos tecidos orgânicos, formação de enzimas, hormônios e vários líquidos e secreções corpóreas e preservação do sistema de defesa. São alimentos ricos em proteínas, vitamina B12 e minerais como zinco e ferro. Consuma de 1 a 2 porções diariamente.

1 porção de carne, feijão e nozes: 1 filé pequeno de carne bovina, peixe ou ave ou 1 ovo ou ½ xícara (chá) de feijão (ou substituto) ou ½ xícara de nozes ou castanhas.

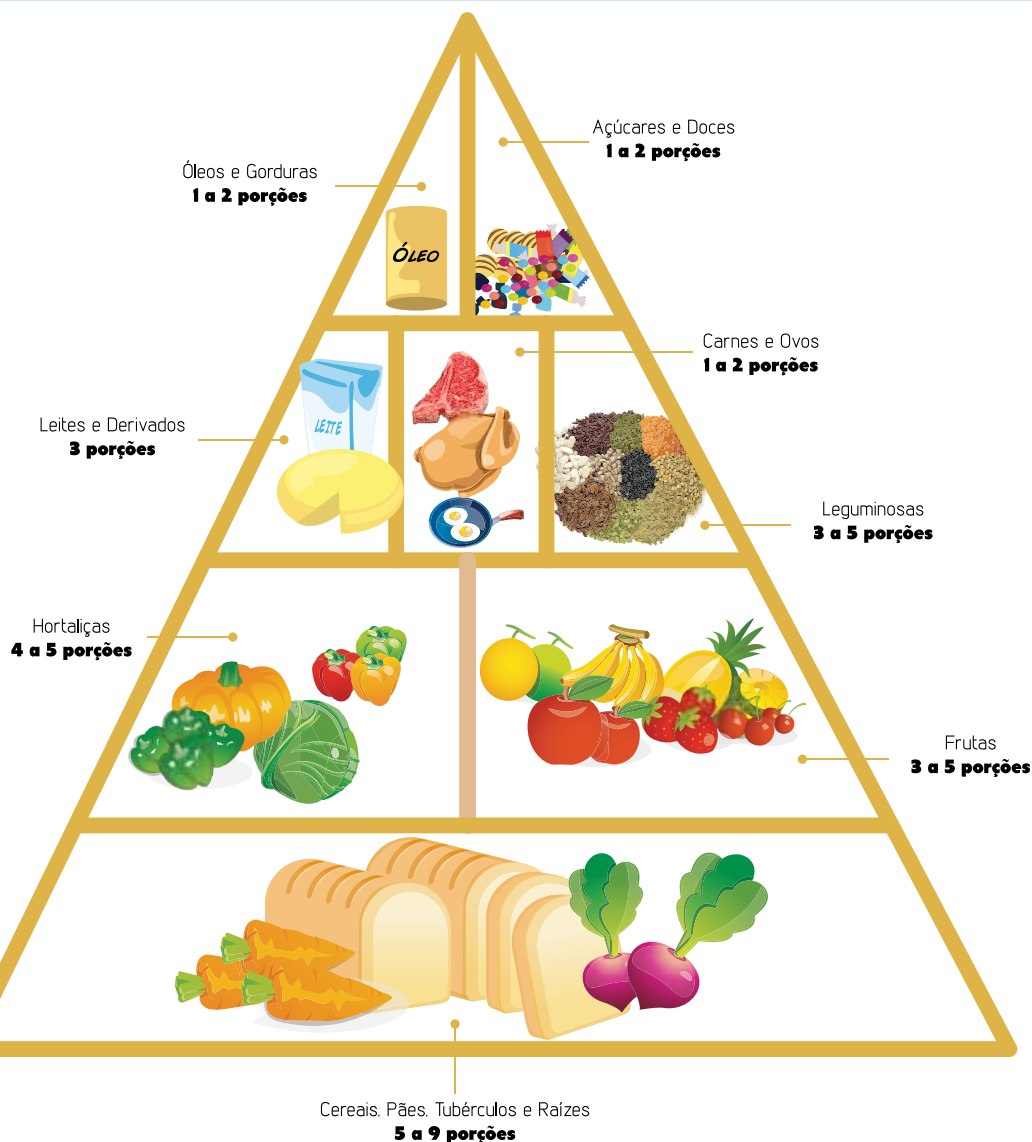
Grupo 5: Leite e derivados – são os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação dos ossos e dentes, contração muscular e na ação do sistema nervoso. Também são fontes de proteína

de boa qualidade. Consuma de 2 a 3 porções diariamente.

1 porção de leite e derivados: 1 copo de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo (prefira os queijos frescos).

Grupo 6: Os lipídeos (óleos e gorduras) constituem fonte de energia mais concentrada que a dos carboidrados e das proteínas. Além disso, uma vez transformados em tecido adiposo, são uma forma de armazenamento de energia. Os lipídeos são veículos de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e podem ser encontrados no creme de leite, manteiga, toucinho, óleos etc. Estão no topo da pirâmide e devem ser consumidos com moderação de 1 a 2 porções por dia.

1 porção de gordura: 1 colher (sopa) manteiga, margarina ou maionese.

Ressalta-se que o número de porções a serem consumidas depende de fatores como idade e atividade física. Em função das porções consumidas, o número de calorias pode variar de 1.600 a 2.400 calorias.

Torne sua vida mais saudável.
Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Light ou diet. Qual a diferença?

Por serem palavras em inglês, muitas pessoas têm dificuldade para compreender o que são e para que servem os alimentos diet e light.

Os alimentos dietéticos ou diet são feitos para as pessoas que precisam restringir o consumo de algum tipo de nutriente. Por exemplo, as geleias para dietas com restrição de açúcar são classificadas como diet e podem ser consumidas por pessoas diabéticas. Mas atenção, nem sempre o produto diet tem menos calorias que os tradicionais. O chocolate diet, por exemplo, leva adoçante em vez de açúcar. Por outro lado, contém mais gordura do que o chocolate tradicional e, por isso, seu valor energético é maior.

Os alimentos leves ou light são os que apresentam baixas quantidades absolutas de energia ou de algum nutriente. Em ambos os casos é importante ler o rótulo e avaliar a real vantagem do produto, já que são geralmente mais caros que os convencionais.

Calorias - a energia que vem dos alimentos

Caloria é uma forma de medir a energia originada do alimento que, após ingerido, é utilizada pelo organismo em diversas funções, como andar, brincar, estudar, trabalhar, pensar e manter os órgãos funcionando. Portanto, as calorias são essenciais para nos manter vivos.

Nosso corpo transforma em energia os carboidratos, as gorduras e as proteínas que são componentes dos alimentos.

A água, as vitaminas e os minerais que fazem parte dos alimentos não fornecem calorias para o corpo. Assim, os alimentos com muita água, como as frutas e as verduras, têm menos calorias. Os refrigerantes são uma exceção, porque têm muito açúcar (carboidrato).

Normalmente, o que leva uma pessoa a engordar é o fato de consumir muita energia e gastar pouca, isto é, quando sua alimentação é altamente calórica e ela pratica pouca atividade física e mental. Nesse caso, o organismo vai acumulando sobras de energia, que se depositam em várias partes do corpo em forma de gordura.

Por outro lado, se a alimentação não é capaz de fornecer energia suficiente, as doenças começam a aparecer. No caso das crianças, o desenvolvimento é prejudicado e o aprendizado também.

A necessidade energética (calórica) diária varia de uma pessoa para outra, dependendo da sua altura, peso, idade, sexo e atividades que pratica.

Cuidados com os tipos de gorduras consumidos

As gorduras são as principais fontes de energia para o corpo e ajudam na absorção de vitaminas A, D, E e K, além de melhorar o sabor dos alimentos.

As gorduras saturadas são em geral provenientes de alimentos de origem animal, como carnes, ovos e leite. Quando ingeridas em excesso elas aumentam o mau colesterol, que se acumula nos vasos sanguíneos e pode causar problemas no coração.

As gorduras trans também aumentam o mau colesterol e

ainda por cima diminuem o bom colesterol, aquele que ajuda a combater o mau colesterol. Por isso essas gorduras são mais nocivas do que as gorduras saturadas. As gorduras trans estão presentes na margarina, nos biscoitos, bolos, doces, salgados, sorvetes e alimentos *fast food*. Ela está oculta nos produtos industrializados e nós consumimos sem saber.

Devemos estar atentos às informações constantes nos rótulos dos alimentos.

Cuidados com o manuseio dos alimentos

• As mãos podem facilmente transportar micro-organismos para os alimentos e o único jeito de evitar problemas é manter as unhas sempre curtas e lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, principalmente:

– antes, durante e depois de preparar alimentos ou de comer;

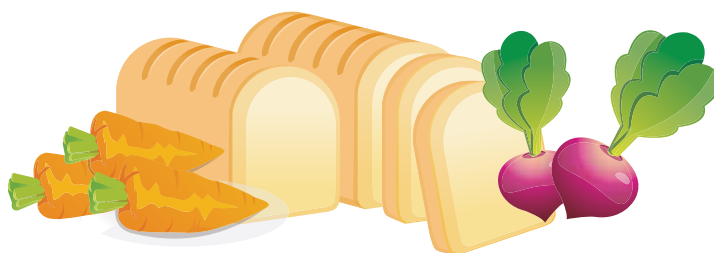
– após manipular alimentos crus, especialmente carnes;

– depois de ir ao banheiro, assoar o nariz, de mexer com dinheiro, atender ao telefone, remover lixo, brincar com animais, etc.

• Para preparar alimentos, use somente água potável, a mesma que se usa para beber.

• Para evitar contaminações, cozinhe muito bem os alimentos, especialmente carne, aves, ovos e peixes. No caso de carnes e aves, para saber se o cozimento foi completo, o suco e a parte interna do alimento devem estar claros e não rosados ou avermelhados. Os ovos devem ser cozidos até a clara e a gema ficarem firmes e os peixes devem ficar opacos (sem brilho) e se desmanchar facilmente.

• Em certos tipos de alimento, os micro-organismos encontram os nutrientes ideais para crescer e se multiplicar. Para o alimento ficar a salvo de contaminações ele deverá ser conservado em frio – abaixo de 5°C – ou bem quente – acima de 60°C.

• Sempre que possível, prepare os alimentos em quantidade suficiente para o consumo imediato. Se for preciso prepará-lo com antecedência, guarde-os no refrigerador, acondicionados em recipientes tampados. Nunca deixe alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de duas horas.

23 - HIGIENE PESSOAL

O que a higiene pessoal faz por você?

A higiene pessoal trata dos cuidados que se deve ter com a saúde do corpo. Envolve a higiene corporal e higiene bucal.

Hábitos simples como tomar banho, lavar as mãos, escovar bem os dentes, usar certos tipos de roupas e sapatos são essenciais para se garantir a saúde e bem-estar de todo o organismo e são ações preventivas para que o corpo fique longe das bactérias e vírus, protegendo-o de doenças. Aumenta a autoestima, pois as pessoas se sentem mais confortáveis e confiantes para enfrentar melhor situações do dia a dia.

Aprender desde cedo

Os mecanismos de higiene pessoal devem ser aplicados em todo o corpo de forma global e incentivados desde os primeiros anos de vida.

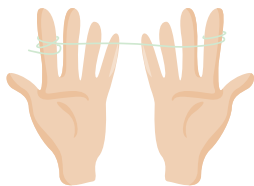
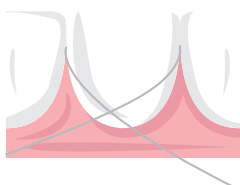
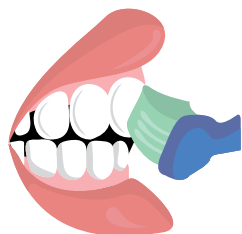
Mas nada de se desesperar e exagerar na dose. O excesso de limpeza pessoal, como lavar as mãos compulsivamente, desinfetar e esterilizar objetos de uso pessoal, também pode prejudicar o desenvolvimento do sistema imune. Estudos mostram que crianças que vivem em ambientes ultralimpos, sem contato com terra, plantas ou animais, têm maior risco de desenvolver asma brônquica.

A forma certa para se praticar a higiene pessoal

A) Boca

Depois de cada refeição há resíduos alimentares que ficam nos dentes, se estes não forem escovados com regularidade, acumulando e atraindo micróbios que se transformam em ácido. Esse ácido "ataca" o esmalte dos dentes provocando as cáries, que quando se aprofundam, provocam doenças bucais que podem ocasionar problemas de saúde em diversos outros órgãos do corpo.

Mantenha o seu sorriso fazendo a higiene bucal corretamente

O jeito certo de limpar os dentes:

1º Enrole o fio dental nos dedos.

2º Passe o fio ou fita dental entre todos os dentes, devagar para não machucar a gengiva. Depois que o fio passar pelo ponto mais apertado entre os dentes, leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione-o sobre o dente puxando a sujeira até a ponta do dente. Passe o fio dental pelo menos duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, depois para o outro.

3º Escove suavemente a parte exterior dos dentes. Segure a escova inclinada na direção da gengiva, pressionando e deslizando a escova no sentido da linha da gengiva até a ponta dos dentes. Comece escovando os dentes da frente e prossiga com esse movimento até os dentes do fundo (dois a três dentes de cada vez). Depois escove o lado de dentro dos dentes do mesmo jeito.

4º Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vai-e-vem. A escova deve ir até os últimos dentes lá no fundo da boca.

5º – Na parte interior dos dentes da frente, incline a escova e mova-a no sentido da gengiva para a ponta do dente.

6º – Ainda não acabou. Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova "varrendo" a língua da parte interna até a ponta.

Higiene bucal do bebê

• Devemos limpar a boca do bebê antes mesmo do nascimento dos dentes. A limpeza da gengiva, bochecha, língua com fralda ou gaze umedecida com água filtrada, ou fervida, tem a finalidade de se criar hábitos de higienização.

• Logo que começarem a nascer os dentes decíduos (de leite) de trás, a limpeza dos dentes e da língua deve ser feita com escova de dente pequena, macia, sem pasta de dente, apenas molhada em água filtrada ou fervida. A escova deve ser trocada quando suas cerdas estiverem gastas.

• Os pais devem escovar os dentes de seus filhos até que eles aprendam a escovar corretamente.

• Antes dos 4 anos de idade, a escova de dente não precisa conter pasta de dente com flúor para que a criança não corra o risco de engolir. A partir dessa idade, use uma quantidade bem pequena (do tamanho do grão de arroz) e ensine a criança a cuspir.

Para as pessoas que utilizam prótese (dentadura, ponte)

• Na presença de dente e uso de prótese (ponte móvel), limpe a prótese fora da boca com sabão ou pasta de dente e escova de dente preparada para essa função. Antes de recolocá-la na boca, escove os dentes e limpe a gengiva, o céu da boca e a língua com uma fralda umedecida em água para remover placas e possíveis restos de alimentos.

• Na ausência de todos os dentes e uso de dentadura, remova a prótese de dentro da boca e limpe-a com uma escova de dente. Antes de recolocá-la na boca, limpe a gengiva, o céu da boca e a língua com uma fralda umedecida em água para remover placas e possíveis restos de alimentos.

• Não é preciso remover a prótese para dormir. Caso necessite removê-la, coloque-a em um recipiente com água e com tampa.

B) Corpo

A pele humana possui milhões de glândulas que produzem suor e substâncias parecidas com sebo. Se a pele não for bem limpa, vai surgir um acúmulo gradativo dessas substâncias, que se somam às sujeiras exteriores (poeiras, terra, areia, etc.). Daí o banho é importantíssimo e indispensável à saúde do corpo. Deve ser tomado diariamente, no mínimo uma vez ao dia, pois faz bem para a saúde de quem toma e também para pessoas que convivem com ela.

Depois do banho, deve-se certificar que o corpo está bem limpo e seco, principalmente os espaços entre os dedos, virilhas e outras dobras. O banho de ducha é o mais econômico, o mais prático e o mais higiênico.

Consequências: a falta do banho ou o banho mal tomado causa o aparecimento de vermelhidão na pele, odor desagradável, o risco de aparecimento de piolhos, sarna, micoses, seborreia, infecções urinárias, assaduras e corrimento vaginal nas meninas.

C) Rosto

Nossa pele tem impurezas que devem ser retiradas para que não haja o acúmulo delas. Sendo assim, lavar o rosto diariamente com sabonete é importante para que a pele continue sempre limpa. Já existem produtos para remoção de impurezas do rosto, se puder, use-os sempre antes de dormir. A pele ficará muito mais bonita e limpa.

• O que usar: água e sabonete. Não utilize sabonetes anticépticos diariamente para não remover componentes necessários à pele, como os lipídios. As loções adstringentes têm indicação em casos de peles que acumulam mais impurezas. Peles mais oleosas podem ser tratadas semanalmente com géis esfoliantes.

• Como higienizar: lave bem a região com água e sabão e remova toda a espuma com água.

• O que não fazer: esfregar com buchas ou esponjas de forma agressiva ou com frequência diária. Lavar com água muito quente ou utilizar agentes que possam irritá-la como sabões e loções anticépticas sem indicação.

• Frequência da limpeza: depende dos tipos de pele. Em geral, uma limpeza mais cuidadosa deve ser feita ao acordar e antes de dormir. Pessoas com acne precisam complementar a higiene do rosto com uma desobstrução dos cravos pela esteticista uma vez por mês, ou trimestral para peles excessivamente oleosas. Esse recurso também é indicado para a pele normal, mas o intervalo pode ser maior.

• Outros cuidados: filtros solares de uso diário.

Consequências: você ficará livre de: impetigo, espinhas e cravos no rosto, e outras infecções bacterianas.

D) Mãos

Sempre que você toca em alguma pessoa, superfície ou objetos ao longo do dia adquire bactérias e vírus em suas mãos. É importante lavá-las com água e sabonete líquido ou com álcool, pois em contato com os olhos, nariz ou boca, os germes ali encontrados infectam o nosso organismo, podendo originar doenças.

É importante lavar as mãos quando:

• antes, durante e depois de preparar alimentos ou de comer;
• antes e depois de manipular alimentos crus, especialmente carnes;
• antes e depois de tratar feridas;
• antes de tomar ou oferecer remédios;
• antes e depois de tocar em pessoas doentes ou feridas;
• antes de introduzir ou tirar lentes de contato;
• antes e depois de ir ao banheiro;
• depois de tocar em animais ou brinquedos;
• depois de segurar algo que pode estar contaminado (ex.: lixo);
• depois de tossir, assoar o nariz;

• depois de mexer com dinheiro;
• depois de atender ao telefone.

É atitude simples e indispensável lavar as mãos antes e depois de fazer necessidades fisiológicas. Isso porque, não lavar as mãos ou a má limpeza da região anal após a utilização do banheiro pode ajudar na transmissão do vírus da hepatite A, por exemplo.

Como lavar as mãos

• As mãos devem ser lavadas cuidadosamente com água limpa e sabão.
• Esfregue bem a palma e o dorso das mãos, sem esquecer os espaços entre os dedos.
• Uma boa lavagem de mãos pode levar 30 segundos.
• Enxugue-as com uma toalha limpa.
• É importante manter as unhas limpas. Para isso, o ideal é esfregá-las com uma pequena escova.

Importante: se não estiver em casa, lave as mãos com sabonete apenas se ele for líquido. Não é aconselhável utilizar o sabonete em barra, pois a pessoa que usou antes deixou bactérias no produto.

Consequências: não lavar as mãos pode resultar em contaminação e desenvolvimento de doenças virais, bacterianas e provenientes de fungos.

Quem lava as mãos antes de se alimentar diminui o risco de contrair bactérias que causam diarreia, gripe e resfriado.

E) Unhas

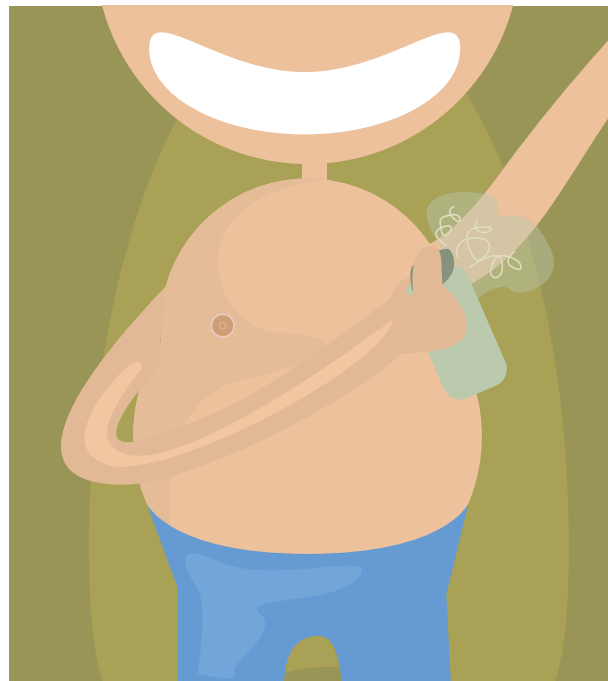
As unhas devem estar sempre limpas. A sujeira fica armazenada na parte debaixo da unha, sendo assim, quando a pessoa coloca a mão na boca é infectada com as bactérias que estão ali. Por isso o hábito de se roer unhas não é saudável.

• O que usar: água, sabonete e lixa de unha.
• Como higienizar: o ideal é manter as unhas sempre curtas e lixá-las a cada três dias. Pessoas que cultivam unhas compridas devem lavar as mãos com maior frequência e sempre antes de preparar alimentos.
• O que não fazer: enfiar palitos e outros materiais que agridam as unhas e as descolem do leito. Caso exista a necessidade desse tipo de intervenção, consulte um especialista.
• Frequência da limpeza: diária.

Consequências: a falta de cuidado com as unhas pode gerar verminoses e doenças intestinais, micoses das unhas e infecção.

F) Axilas

Quando as bactérias ingerem secreções de glândulas sudoríparas (o suor), o metabolismo extraído produz um cheiro desagradável, conhecido popularmente como "cecê". Esse é um problema mundialmente conhecido e preocupante para muitas pessoas. A limpeza das axilas é importante para que esse cheiro não seja contínuo. Evite usar roupas de tecido sintético, use desodorantes todos os dias, tome banho diariamente. Caso transpire demais, procure um dermatologista para que ele o aconselhe sobre o que deve ser feito no seu caso.

Consequências: mau cheiro e micoses.

G) Cabelos

Devemos lavar e pentear sempre o cabelo para que fique limpo e macio. Ele deve ser lavado pelo menos duas vezes por semana, pois nele acumulam-se poeiras e gorduras que precisam ser eliminadas. A falta de limpeza gera desconforto para a própria pessoa e para as pessoas que estão a sua volta.

O cabelo deve ser cortado regularmente.

Cabelos limpos elevam a autoestima e demonstram que a pessoa cuida bem de sua higiene pessoal. É sempre agradável observarmos cabelos limpos, brilhantes, cheirosos e bem cortados.

Os cabelos grandes e sujos facilitam o aparecimento e a multiplicação de piolhos.

Consequências: caspas, piolho, mau cheiro, oleosidade e queda de cabelo.

H) Sono

O sono é a forma que o nosso organismo tem de descansar. Ele assegura o repouso do cérebro.

As horas de sono variam de pessoa para pessoa e são diferentes de acordo com a idade.

Deitar e levantar sempre à mesma hora ajuda a criar um ritmo de sono regular.

Uma pessoa deve dormir entre 8 a 9 horas por dia, entretanto nos adultos o tempo normal de sono varia de 6 a 8 horas por dia.

O sono deve vir naturalmente, sem esforço. Não devemos brigar com o travesseiro, mas tentar relaxar até que o sono venha.

Devemos evitar chá preto, café e refrigerantes, sobretudo à noite, pois eles espantam o sono.

I) Roupas

O vestuário é importante para manter a temperatura corporal. Saber que o corpo regula a temperatura de acordo com a sua exposição é importante para sabermos que roupa utilizar. Ela deve ser confortável, folgada, limpa e adequada ao tempo: fresca no verão, quente no inverno.

Devemos evitar roupas justas e de fibras sintéticas, e preferir roupas de algodão, principalmente as meias e roupas íntimas, pois não retêm o suor e evitam o aparecimento de mau cheiro.

A roupa deve ser trocada diariamente, principalmente a roupa intima, que não deve ser usada repetidamente sem que tenha sido lavada antes.

Consequências: celulites e, em casos genitais, corrimentos vaginais, infecções urinárias, mau cheiro.

J) Sapatos

Os sapatos devem estar sempre limpos, serem confortáveis e adequados ao tempo: abertos no verão, quentes no inverno e impermeáveis nos dias de chuva.

Muitas pessoas não sabem, mas escolher o sapato certo também faz toda a diferença para a saúde e cheiro dos pés. Sapatos fechados no verão, que não deixam o suor sair, faz com que o mau cheiro fique impregnado nos pés, gerando o famoso chulé. Prefira sapatos mais abertos e não use o mesmo sapato vários dias seguidos.

Sapatos apertados podem causar danos aos pés, causando joanetes, calos, bolhas.

Quando utilizar tênis, escolha meias de algodão e se puder passe talco antes de colocá-las.

Consequências: mau cheiro e micoses, calos, bolhas, joanetes.

24 - CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE

O Conselho Municipal de Saúde (CMS) é um órgão composto por representantes do governo, dos prestadores de serviço do SUS, profissionais de saúde e usuários (sociedade). Atua na formulação de estratégias e no controle da execução da política municipal de saúde, inclusive nos aspectos econômicos e financeiros, cujas decisões serão confirmadas pelo poder executivo do município. Tem caráter permanente e deliberativo.

Todos os representantes do Conselho de Saúde devem estar a serviço do SUS, de seus princípios e diretrizes. Nesse sentido, cabe aos conselheiros negociar soluções, ou seja, discutir e buscar acordos uns com os outros, visando encontrar as melhores saídas para os problemas que afligem a população.

Conforme determina a Lei nacional 8.142/90, metade dos conselheiros que compõem o Conselho de Saúde são usuários, os outros 50% (cinquenta por cento) se dividem em 25% (vinte e cinco por cento) para trabalhadores e 25% (vinte e cinco por cento) para representantes da gestão (prefeitura) e prestadores de serviço. Assim, o CMS de Lagoa Santa possui 16 conselheiros efetivos e 16 suplentes, num total de 32 conselheiros, dos quais 16 são representantes da sociedade, 8 representantes dos trabalhadores da saúde pública do município e 8 representantes da gestão, incluindo o secretário municipal de Saúde.

Dentre as diversas atividades do Conselho temos: auxiliar na formulação das políticas municipais de saúde – grande exemplo disso foi a introdução das propostas trazidas pela VI Conferência Municipal de Saúde, realizada em novembro de 2009, na formulação da Política Estruturadora da Secretaria Municipal CUIDAR LAGOA SANTA e também no Plano Municipal de Saúde, aprovado em maio deste ano pelo Conselho –; auxiliar no monitoramento da execução dessas políticas nas diversas unidades de saúde do município (próprias e dos serviços conveniados); atuar na fiscalização das contas da Secretaria Municipal de Saúde.

O maior benefício da existência do Conselho é ser uma importante instância de Controle Social, que garanta a democracia participativa. Ou seja, ser a voz dos atores envolvidos no cotidiano do SUS na esfera municipal e um espaço para que todos se encontrem, deem suas opiniões, debatam os problemas e busquem juntos as soluções.

Com a regionalização da saúde, o Conselho tem se organizado para implantar os Conselhos Regionais MEDIAR (Movimento Estratégico de Diálogo e Integração das Ações Regionais) Norte, Sul, Leste e Oeste, composto igualmente por trabalhadores, representantes da comunidade e gestores regionais, que atuarão de forma semelhante ao CMS, porém com o enfoque nas realidades próprias das regionais. Informe-se no CMS e participe. Exerça sua cidadania.

25 - SETOR DE REGULAÇÃO

O que é uma Central de Regulação?

É um serviço criado pelo SUS – Sistema Único de Saúde – com o objetivo de agilizar e administrar melhor o acesso dos usuários às consultas especializadas, exames, internações e outros, com maior facilidade na utilização e mais eficiência no atendimento.

Quais são os serviços gerenciados pela Central de Regulação?

- As internações de urgência e as eletivas (que podem esperar);
- os exames de laboratório, de Medicina Nuclear (ressonância magnética, tomografia, etc.);
- os procedimentos de alta complexidade (cirurgias, por exemplo);
- o tratamento em outro município (TFD);
- o apoio e informação ao usuário;
- exames e procedimentos oferecidos pelos Consórcios (Exemplo: CISREC).

O que é o Cartão SUS?

É um cartão instituído e regulamentado através da Portaria Nº 017/2001, do Ministério da Saúde,

que serve para identificar o usuário do SUS em todo o território brasileiro.

É obrigatório para a autorização dos procedimentos financiados pelo SUS.

O cadastro do Cartão de Identificação do SUS deve ser realizado na unidade do CUIDAR de referência do usuário que, ao recebê-lo, deverá conservá-lo para futuras marcações.

Guarde-o junto aos seus documentos de identificação, pois ele será necessário todas as vezes que precisar de um exame ou procedimento.

O que é Consórcio Intermunicipal de Saúde?

É uma espécie de sociedade entre municípios que decidem juntar esforços e atuar conjuntamente para garantir ações e serviços de saúde, como consultas especializadas e exames.

Lagoa Santa faz parte do CISREC (Consórcio Intermunicipal da Região do Calcário) que trabalha com recursos financeiros dos municípios participantes.

Se meu problema não tiver tratamento em Lagoa Santa, posso me tratar em Belo Horizonte ou outro município?

SIM, através do encaminhamento do laudo médico pela Secretaria Municipal de Saúde de origem, que concede esse tipo de atendimento EXCLUSIVAMENTE aos usuários do SUS, quando esgotados todos os recursos técnicos oferecidos pelo município ao paciente.

Para isso os municípios têm um pacto para garantir o atendimento a determinadas especialidades de acordo com uma cota anual.

A autorização dos tratamentos ou a não realização dos tratamentos com base em critérios técnicos científicos e na análise da especialidade do médico que solicitou o procedimento será definida por comissões por especialidade localizadas em Belo Horizonte. Essas comissões também acompanham todos os exames e tratamentos já autorizados e realizados pelo setor de Alta Complexidade.

Se meu problema não tiver tratamento em Minas Gerais, posso me tratar em outro estado?

Quando existe a solicitação de tratamento que não pode ser executada no Estado de origem, o usuário acionará o Serviço de Regulação, que solicitará autorização e ajuda de custo ao Estado para deslocamento, e ao município para ajuda de custo de alimentação e estada.

O que são os serviços de referência, e como posso ter acesso a eles?

São serviços prestados pela rede SUS de outro município, para os quais o paciente é encaminhado, quando a estrutura do seu município de origem for insuficiente para atender a sua demanda. Esses municípios deverão ser pactuados.

Após o atendimento pelo especialista, de acordo com cada caso, o usuário poderá seguir os seguintes caminhos:

• retornar ao médico que o encaminhou com um relatório da conduta adotada;

• retornar ao mesmo serviço para trazer resultado de exames ou para um acompanhamento por mais tempo;

• ser encaminhado para outro serviço especializado e/ou atenção hospitalar para realizar internação.

Procedimentos que deverão ser autorizados pela Secretaria Municipal de Saúde e Setor de Regulação:

• exames de diagnóstico em especialidade. Ex.: duplex scan, ressonância magnética, ecodopler, teste ergométrico, etc.;

• consultas especializadas, fisioterapia e outros procedimentos;

• exames de alto custo;

• autorização de internação hospitalar - AIH -, em Lagoa Santa e Belo Horizonte (autorização para cirurgias eletivas).

Como solicitar autorização para os procedimentos de serviços de saúde?

- O usuário deverá entregar a solicitação do procedimento emitido pelo médico na unidade do CUIDAR.

- Ao receber a solicitação, o atendente do CUIDAR emite o comprovante de entrega da solicitação para o usuário, e este deverá guardá-lo para posteriores informações.

- O CUIDAR envia a solicitação ao Núcleo de Regulação.

- O Núcleo de Regulação autoriza, de acordo com as cotas disponíveis, e então repassa ao CUIDAR o dia, a hora e o local do procedimento a ser executado.

- O CUIDAR, que solicitou o procedimento, fará a entrega da autorização ao usuário.

- Paciente se encaminha para o procedimento na data agendada.

Para que possam ser autorizadas, junto a cada solicitação deverão ser anexadas cópias: do registro de identidade, do Cartão SUS, do comprovante de residência em nome do paciente, conta de água, luz ou telefone. (Observação – os documentos que acompanham as solicitações não são devolvidos por BH).

Se for preciso, o médico especialista solicitará mais exames. Esses também devem ser agendados através das unidades do CUIDAR.

Os serviços que não puderem ser realizados em Lagoa Santa serão agendados em outros municípios, conforme pactuação ou através do Consórcio Intermunicipal de Saúde para garantir o atendimento dos serviços de referência.

Determinados procedimentos necessitam de informação e documentação adicionais específicas que devem ser solicitadas pelo atendente do CUIDAR, seguindo as orientações do Núcleo de Regulação. Caso contrário a requisição é devolvida ao CUIDAR.

Quando posso ter direito ao transporte em ambulância?

Sempre que sua situação de saúde o exigir.

Essa indicação é feita pelo médico ou, nas situações de urgência/emergência, pelo socorrista.

Quando houver necessidade de tratamento ou de exames de diagnóstico em que a situação clínica do doente, confirmada pelos médicos, justifique o transporte em ambulância, o custo daí decorrente será de responsabilidade do próprio estabelecimento de saúde, não havendo qualquer custo para o usuário.

Nos casos de urgência e emergência, o deslocamento em ambulância é gerenciado de um serviço para outro através das Centrais de Regulação.

Para fazer um exame, para ser internado em outro município, para ser atendido em caso de urgência ou ser transportado de ambulância preciso ir à Central de Regulação?

NÃO. Todos esses serviços são oferecidos pelo SUS - Sistema Único de Saúde - e podem ser obtidos através de pedido da equipe do CUIDAR mais próximo de sua casa, que encaminha as solicitações diretamente à Secretaria Municipal de Saúde.

Quando for agendado ou autorizado, você será avisado pela sua Equipe de Saúde da Família - CUIDAR.

Você não precisa se deslocar até a Secretaria de Saúde, a não ser que seja solicitado.

Atenção: cada vez que o usuário não comparecer a um exame ou procedimento sem aviso prévio, ele impede que outra pessoa possa ser beneficiada em seu lugar.

LEMBRE-SE: O SUS É PARA TODOS.

Tenho que pagar pelas consultas e outros serviços de saúde realizados pelo SUS?

NÃO. Todos os serviços oferecidos pelo SUS são GRATUITOS.

Os hospitais que não têm todos os seus serviços e leitos credenciados têm a obrigação de afixar avisos informando quais são os serviços contratados ou conveniados com o SUS.

Procedimentos para autorização de consulta e execução dos exames

- O médico do CUIDAR faz a solicitação do exame com justificativa.
- O atendente solicita documentação necessária para cada procedimento.
- A solicitação do médico é encaminhada pelo CUIDAR para a Secretaria Municipal de Saúde.
- O Setor de Regulação agenda o exame de acordo com a disponibilidade dos prestadores.
- Uma vez agendado pelo Setor de Regulação, o CUIDAR solicitante entregará ao usuário a autorização com a informação do prestador.
- O paciente procura a clínica na data agendada.

Atenção: pedidos que não foram solicitados pelo médico do município devem seguir os fluxos normais, lembrando que todos os encaminhamentos devem ser entregues no CUIDAR.

Não é possível marcar exames de alto custo sem os laudos de exames anteriores.

Os exames de alto custo só podem ser solicitados por médicos especialistas.

Atenção: cada vez que o usuário não comparecer a um exame ou procedimento sem aviso prévio, ele impede que outra pessoa possa ser beneficiada em seu lugar.

LEMBRE-SE: O SUS É PARA TODOS.

Exames que poderão ser autorizados no CUIDAR

• RAIO X - será autorizado pelo CUIDAR e será agendado pelo usuário nas clínicas credenciadas.

• PATOLOGIA CLÍNICA – a coleta de material para análises clínicas é descentralizada, sendo feita nas Policlínicas Regionais. O exame será autorizado pelo CUIDAR, para o laboratório próprio da Prefeitura. A coleta será efetuada na Policlínica da região do usuário, e, nos casos de urgências, no próprio laboratório, em dia e horário predeterminado. Somente em casos de exames realizados pelo laboratório próprio o agendamento será feito pelo Setor de Regulação.

Internação e Assistência Médica Hospitalar

Quem faz o pedido de Internação pelo SUS?

A internação em estabelecimento hospitalar é realizada:

• a partir de uma consulta ambulatorial especializada;
• a pedido do médico de família ou médico do CUIDAR;
• a partir de um atendimento em serviço de urgência;
• a partir dos médicos da rede pública ou especialistas do SUS.

Esse pedido é entregue no CUIDAR onde o usuário recebe orientação de toda a documentação necessária para encaminhar o procedimento.

A solicitação é avaliada pelo médico autorizador do município, que emite um documento chamado

Autorização para Internação Hospitalar (AIH) que permite a internação pelo SUS.

Dependendo do tipo de procedimento a ser realizado, a Secretaria Municipal de Saúde ou a Central de Regulação Estadual verifica a existência do leito hospitalar para depois comunicar ao usuário, quando for possível a internação.

Depois que tiver alta do hospital ou do tratamento ambulatorial especializado, o usuário deverá retornar ao CUIDAR para o acompanhamento, quando necessário. Nesse caso, o médico especialista deverá preencher um relatório com todos os dados clínicos do usuário e sobre o tratamento que recebeu.

Para as Internações de Urgência:

O médico da unidade que está solicitando a internação preenche a AIH (Autorização de Internação Hospitalar) e solicita uma vaga na Central de Internação.

Quando a Central de Internação localiza a vaga disponível, informa ao serviço de urgência que solicitou a internação e ao setor de transporte sanitário, que providencia uma ambulância para levar o paciente até o hospital onde a vaga foi reservada.

As internações hospitalares são pagas?

NÃO, o usuário do SUS não paga pela internação. A unidade de saúde que fez a internação registra-a em formulário próprio do SUS para esse fim, que pagará posteriormente ao hospital.

26 - SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE - SUS

O Sistema Único de Saúde (SUS) é constituído pelo conjunto das ações e dos serviços de saúde sob gestão pública. Está organizado em redes regionalizadas e hierarquizadas e atua em todo o território nacional, com direção única em cada esfera de governo. O SUS não é, porém, uma estrutura que atua isolada na promoção dos direitos básicos de cidadania. Faz parte das políticas públicas de seguridade social, que abrangem, além da saúde, a previdência (INSS) e a assistência social.

O SUS é responsabilidade dos governos federal, estadual e municipal

A Constituição brasileira estabelece que a saúde é dever do Estado. Entende-se Estado não apenas como o governo federal, mas União, estados e municípios.

O funcionamento e a gestão do SUS são, também, obrigação do município, que deve trabalhar em rede com as demais esferas de governo que garantam à população acesso universal e igualitário à saúde.

Qual a responsabilidade financeira do governo federal na área de saúde?

A gestão federal da saúde é realizada por meio do Ministério da Saúde. O governo federal é o principal financiador da rede pública de saúde e aplica metade de todos os recursos gastos no Brasil em saúde pública. Estados e municípios, em geral, contribuem com a outra metade dos recursos.

O Ministério da Saúde formula as políticas nacionais de saúde (planeja, cria normas, avalia e utiliza instrumentos para controle do SUS), e os estados, municípios, ONGs, fundações, empresas, etc. realizam as ações.

Qual a responsabilidade do governo estadual na área de saúde?

Os estados possuem secretarias específicas para a gestão de saúde, que são responsáveis pela organização do atendimento à saúde em seu território.

Além dos recursos repassados pela União para a saúde, o Estado deve aplicar também os próprios recursos, inclusive nos seus municípios.

Além de ser um dos parceiros para a aplicação de políticas nacionais de saúde determinadas pela União, o Estado formula suas próprias políticas de saúde. Além disso, coordena e planeja o SUS em nível estadual, respeitando a normalização federal.

Qual a responsabilidade do governo municipal na área de saúde?

A estratégia adotada no país reconhece o município como o principal responsável pela saúde de sua população. A partir do Pacto pela Saúde de 2006, o gestor municipal assina um Termo de Compromisso para assumir integralmente as ações e serviços de seu território.

Os municípios possuem secretarias específicas para a gestão de saúde. O gestor municipal deve aplicar recursos próprios e os repassados pela União e pelo Estado.

O município formula suas próprias políticas de saúde e também é um dos parceiros para a aplicação de políticas nacionais e estaduais de saúde. Ele coordena e planeja o SUS em nível municipal, respeitando a normalização federal e o planejamento estadual. Pode estabelecer parcerias com outros municípios para garantir o atendimento pleno de sua população, para procedimentos de complexidade que estejam acima daqueles que pode oferecer.

A saúde resulta de vários fatores

A atual legislação brasileira ampliou a definição de saúde, considerando-a resultado de vários fatores, como: alimentação, moradia, saneamento básico, meio ambiente, trabalho, renda, educação, transporte, lazer, acesso a bens e serviços essenciais.

Por isso mesmo, a gestão municipal do SUS deve articular-se com os demais setores de governo, como meio ambiente, educação, urbanismo etc. e desenvolver ações conjuntas que possam contribuir, direta ou indiretamente, para a promoção de melhores condições de vida e da saúde para a população.

Ao SUS cabe a tarefa de promover e proteger a saúde, garantindo atenção qualificada e contínua aos indivíduos e às comunidades, de forma equitativa.

"Democracia com fome, sem educação e saúde para a maioria é uma concha vazia." (Nelson Mandela)

Princípios do SUS

• **Universalidade** – significa que o SUS deve atender a todos, sem distinções ou restrições, oferecendo

toda a atenção necessária, sem qualquer custo.

• **Integralidade** – o SUS deve oferecer a atenção necessária à saúde da população em quaisquer níveis de complexidade.

• **Equidade** – o SUS deve disponibilizar recursos e serviços com justiça, dando maior atenção aos que mais necessitam.

• **Participação social** – é um direito e um dever da sociedade participar da gestão pública em geral e da saúde pública em particular.

Que direitos têm os usuários do SUS?
Carta de Direitos dos Usuários

A "Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde" traz informações para que você conheça seus direitos e deveres na hora de procurar atendimento de saúde. Ela reúne os seis princípios básicos de cidadania que asseguram ao brasileiro o ingresso digno nos sistemas de saúde, seja ele público ou privado. A Carta é uma importante ferramenta para que você conheça seus direitos e, assim, ajude o Brasil a ter um sistema de saúde ainda mais efetivo.

PRIMEIRO PRINCÍPIO: Toda pessoa tem direito ao acesso a bens e serviços ordenados e organizados para garantia da promoção, prevenção, proteção, tratamento e recuperação da saúde.

Quem estiver em estado grave e/ou maior sofrimento precisa ser atendido primeiro.

É garantido a todos o fácil acesso aos postos de saúde, especialmente para portadores de deficiência, gestantes e idosos.

• **SEGUNDO PRINCÍPIO:** Toda pessoa tem direito ao tratamento adequado e no tempo certo para resolver o seu problema de saúde.

Você tem o direito de receber informações claras sobre o seu estado de saúde. Seus parentes também têm o direito de receber informações sobre seu estado.

Também tem o direito a anestesia e a remédios para aliviar a dor e o sofrimento quando for preciso.

Toda receita médica deve ser escrita de modo claro e que permita sua leitura.

• **TERCEIRO PRINCÍPIO:** Toda pessoa tem direito ao atendimento humanizado e acolhedor, realizado por profissionais qualificados, em ambiente limpo, confortável e acessível a todos.

Você tem direito a um atendimento sem nenhum preconceito de raça, cor, idade, orientação sexual, estado de saúde ou nível social.

Quem está cuidando de você deve respeitar seu corpo, sua intimidade, sua cultura e religião, seus segredos, sua emoção e sua segurança.

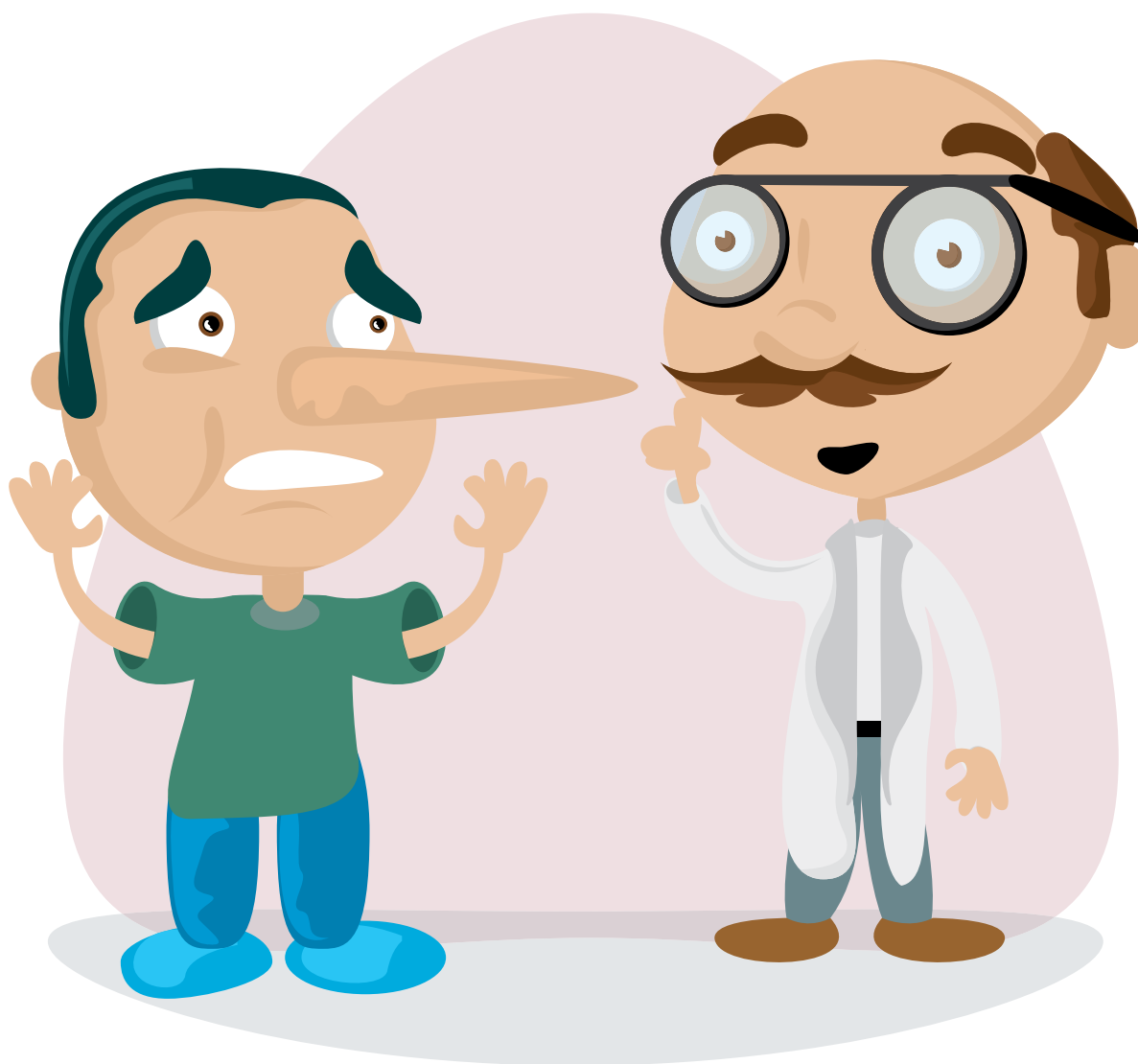
Os médicos, enfermeiros e demais profissionais de saúde devem ter os nomes bem visíveis no crachá para que você possa saber identificá-los.

• **QUARTO PRINCÍPIO:** Toda pessoa deve ter seus valores, cultura e direitos respeitados na relação com os serviços de saúde.

Você tem direito a pedir para ver seu prontuário sempre que quiser.

Tem também a liberdade de permitir ou recusar qualquer procedimento médico, assumindo a responsabilidade por isso. E não pode ser submetido a nenhum exame sem saber.

• **QUINTO PRINCÍPIO:** Toda pessoa tem o dever de, na hora de buscar atendimento de saúde, agir com responsabilidade para que seu tratamento e recuperação sejam adequados e sem interrupção.

Você nunca deve mentir ou dar informações erradas sobre seu estado de saúde.
Você deve tratar com respeito os profissionais de saúde.
E ter disponíveis documentos e exames sempre que forem pedidos.

• **SEXTO PRINCÍPIO:** Toda pessoa tem direito à informação sobre os serviços de saúde e aos diversos mecanismos de participação.

• **SÉTIMO PRINCÍPIO:** Toda pessoa tem direito a participar dos conselhos e conferências de saúde e de exigir que os gestores cumpram os princípios anteriores.

Outros Direitos dos Usuários do SUS

• Adotar medidas que contribuam para a promoção de sua saúde.
• Cadastrar-se nos serviços de saúde e participar das ações de vigilância à saúde, como: pré-natal, acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança, vacina e outros.
• Vacinar seus filhos e dependentes.
• Manter o seu domicílio sem vetores (mosquito da dengue, ratos, etc.).
• Levar seus animais domésticos para vacinar.
• Contribuir para manter a limpeza urbana.
• Respeitar as áreas de preservação ambiental (rios, matas, florestas, etc.).
• Preservar as unidades de saúde.
• Exercer o controle social, através da participação política no âmbito do SUS, via Conferências e Conselhos de Saúde, entre outras instâncias.
• Denunciar aos órgãos competentes irregularidades identificadas no SUS.
• Denunciar à Vigilância Sanitária produtos alimentares, água, serviços e ambientes de trabalho que estão fora das especificações legais.
• Respeitar a legislação ambiental e de saúde vigentes.
• Cobrar dos profissionais de saúde o registro das doenças de notificação compulsória, como: meningite, dengue, poliomielite, sarampo, rubéola e outros.
• Exigir os seus direitos acima especificados.

Plano Municipal de Saúde

É responsabilidade do gestor municipal realizar o planejamento, programação e avaliação da saúde, de modo a atender as necessidades da população com eficiência e efetividade.

O Plano Municipal de Saúde (PMS) é o instrumento para estabelecer as diretrizes para resolver os principais problemas da saúde pública local, com os objetivos e metas a serem atingidos, as atividades a serem executadas, os cronogramas, as sistemáticas de acompanhamento e de avaliação dos resultados.

Sistemas de informações que ajudam a planejar a saúde

O SUS disponibiliza um conjunto de sistemas de informações estratégicos para que fundamentem o planejamento e a tomada de decisões, abrangendo: indicadores de saúde; informações de assistência à saúde no SUS (internações hospitalares, produção ambulatorial, imunização e atenção básica); rede assistencial (hospitalar e ambulatorial); morbidade por local de internação e residência dos atendidos pelo SUS; estatísticas vitais (mortalidade e nascidos vivos); recursos financeiros, informações demográficas, epidemiológicas e socioeconômicas, que podem ser acessados no site do Datasus (http://www.datasus.gov.br).

Existe, também, o Cartão Nacional de Saúde com um número único de identificação do usuário do sistema, baseado no número do PIS/Pasep, que reúne as informações dos atendimentos realizados pela rede SUS.

Níveis de Atenção à Saúde

O SUS ordena o cuidado com a saúde em níveis de atenção, que são de básica, média e alta complexidade. Essa estruturação visa à melhor programação e planejamento das ações e dos serviços do sistema de saúde. Não se deve, porém, desconsiderar algum desses níveis de atenção, porque a atenção à saúde deve ser integral.

O que é Atenção Básica em Saúde?

Constitui o primeiro nível de atenção à saúde adotada pelo SUS. É um conjunto de ações que engloba promoção, prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação. Utiliza tecnologias com o objetivo de solucionar os problemas de saúde de maior frequência e relevância das populações. É o contato preferencial dos usuários com o sistema de saúde.

Por que as Unidades Básicas são prioridade?

Para o SUS, todos os níveis de atenção são igualmente importantes, mas a prática comprova que a atenção básica deve ser sempre prioritária, porque possibilita melhor organização e funcionamento também dos serviços de média e alta complexidade.

A Atenção Básica reduzirá as filas nos prontos-socorros, pronto atendimentos e hospitais, o consumo abusivo de medicamentos e o uso indiscriminado de equipamentos de alta tecnologia. Isso porque os problemas de saúde mais comuns passam a ser resolvidos nas Unidades Básicas de Saúde, deixando que os ambulatórios de especialidades e hospitais cumpram seu verdadeiro papel, o que resulta em maior satisfação dos usuários e utilização mais racional dos recursos existentes.

O CUIDAR-LS é a saúde mais perto do cidadão

A Estratégia Saúde da Família foi eleita pelo Ministério da Saúde para reorganização da Atenção Básica no país, e Lagoa Santa implantou a Política de Saúde CUIDAR-LS para reestruturar a saúde básica no município.

Cada equipe é composta por um conjunto de profissionais (médico, enfermeiro, cirurgião dentista, auxiliar de enfermagem, auxiliar de saúde bucal, técnico de enfermagem, técnico em saúde bucal e agentes comunitários de saúde) que se responsabiliza pelo cuidado de saúde da população de determinada área.

Como posso utilizar melhor o SUS em Lagoa Santa?

Dirigindo-se, em primeiro lugar, às unidades do CUIDAR que constituem a PORTA DE ENTRADA DO SUS, marcando com antecedência as consultas de que precisa, pois dessa forma é possível gerir melhor o seu tempo e o tempo das consultas disponíveis.

Quando for a uma consulta, leve consigo todas as informações que possam ser úteis, como: o seu cartão de saúde da família, as últimas análises médicas e resultados de exames, o nome dos medicamentos que esteja tomando.

Se procurar o serviço de urgência do hospital para uma consulta ou atendimento que pode ser feito no seu CUIDAR, lembre-se de que estará dificultando a solução de outras situações mais graves. Por isso, o seu funcionamento será realizado na unidade CUIDAR mais próxima de sua casa, de segunda a sexta-feira, das 7h às 16h30. O telefone do setor de regulação é: 3688-1381 / 3688-1375 ou 3688-1485.

27 - TELEFONES ÚTEIS

PREFEITURA MUNICIPAL

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SEDE	3688 - 1300	9
CENTRO ADMINISTRATIVO	3688 - 1360	1360

GABINETE

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETÁRIA	3688 - 1305	1305
GABINETE DO PREFEITO	3688 - 1340	1340
ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO	3688 - 1301	1301

SECRETARIA DE SAÚDE

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
NÚCLEO DE GESTÃO E PLANEJAMENTO	3688 - 2274	2274
NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE	3688 - 1384	1384
SAÚDE BUCAL	3688 - 1376	1376
CENTRO DE ASSISTÊNCIA PSICOSSOCIAL I (CAPS I)	3689 - 7662	-
CAPS – 1 – CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL	3688 - 1424	1424
CAPS – AD – CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL ÁLCOOL E DROGAS	3681 – 8811	-
CAPS – I – CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL INFANTIL	3688 - 1430	1430
CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE	3688 - 1493	1493
EPIDEMIOLOGIA	3688 - 1383	1383
FARMÁCIA MUNICIPAL	3688 - 1426	1426
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE	3688 - 1385	1385
CUIDAR AERONAUTAS	3688 – 1431	1431
CUIDAR CAMPINHO	3688 – 1432	1432
CUIDAR CENTRO	3688 – 1433	1433
CUIDAR FRANCISCO PEREIRA	3688 – 1434	1434
CUIDAR LAGOINHA DE FORA	3688 – 1477	1477
CUIDAR JOÁ	3688 - 1443	1443
CUIDAR JOANA D´ARC	3688 - 1435	1435
CUIDAR LAPINHA	3689 - 8425	8425
CUIDAR LUNDCEIA	3688 - 1437	1437

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
CUIDAR MÁRIO CASASSANTA	3688 - 1438	1438
CUIDAR MORADAS DA LAPINHA	3688 - 1440	1440
CUIDAR NOVO SANTOS DUMONT	3688 - 1439	1439
CUIDAR PALMITAL	3688 - 1496	1496
CUIDAR PÔR DO SOL	3688 - 1441	1441
CUIDAR PROMISSÃO	3688 - 1442	1442
CUIDAR VÁRZEA	3688 - 1443	1443
CUIDAR VILA MARIA	3688 - 1444	1444
CUIDAR VISÃO	3688 - 1445	1445
NÚCLEO DE REGULAÇÃO	3688 - 2234	2234
POLICLÍNICA REGIONAL SUL	3688 - 1445	1445
POLICLÍNICA REGIONAL NORTE	3688 - 1441	1441
POLICLÍNICA REGIONAL CENTRO-OESTE	3688 - 1433	1433
POLICLÍNICA REGIONAL LESTE	3688 - 1443	1443
TRANSPORTE DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE	3688 - 1379	1379
VIGILÂNCIA SANITÁRIA	3688 - 2244	2244
ZOONOSES	3688 - 1446	1446

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 1360	1509
JUNTA DE SERVIÇO MILITAR	3681 - 4926	-
PESSOAL	3688 - 1322	1322
PROTOCOLO	3688 - 1323	1323
SERVIÇO FUNERÁRIO	3689 - 7494	-
SERVIÇO FUNERÁRIO - CEMITÉRIO	3681 - 1009	-
TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO	3688 - 1319	1319

SECRETARIA DE AGROPECUÁRIA E ABASTECIMENTO

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3681 - 9626	-

SECRETARIA DE ASSUNTOS JURÍDICOS

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 1504	1504
EXECUÇÃO FISCAL	3688 - 1555	1555

SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 – 3309	3309

SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 1372	1372
BANCO DE EMPREGOS	3688 - 1495	1495
CONSELHO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE (CMDCA)	3688 - 1447	1447
CENTRO VOCACIONAL TECNOLÓGICO (CVT)	3689 - 7101	-
CONSELHO TUTELAR (CTLS)	3688 - 1450	1450
COORDENADORIA DOS DIREITOS DA MULHER (COMDIM)	3681 - 8937	-
CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS-I)	3681 - 9754	-
CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS-II)	3681 - 2666	-
CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CREAS)	3681 - 8689	-
ESPAÇO CRIANÇA	3681 - 7615	-

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
BIBLIOTECA MUNICIPAL	3681 - 4869	-
CRECHE - SANTOS DUMONT	3688 - 1394	1394
CRECHE - VILA MARIA	3688 - 1395	1395
E.M. ALBERTO SANTOS DUMONT	3688 - 1481	1481
E.M. ANTÔNIO DE CASTRO	3688 - 1396	1396
E.M. CORONEL PEDRO VIEIRA	3688 - 1397	1397
E.M. DONA ARAMITA	3688 - 1401	1401
E.M. DONA MARIA AUGUSTA	3688 - 1402	1402
E.M. DONA MARUCAS	3688 - 1403	1403
E.M. DONA NANÁ	3688 - 1404	1404
E.M. DONA SANTINHA	3688 - 1405	1405

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
E.M. DR. LUND	3688 - 1407	1407
E.M. HERCULANO LIBERATO	3688 - 1411	1411
E.M. LAPINHA	3688 - 1399	1399
E.M. MÉRCIA MARGARIDA L. MACHADO	3688 - 1415	1415
E.M. MESSIAS PINTO ALVES	3688 - 1416	1416
E.M. NILZA VIEIRA	3688 - 1417	1417
E.M. ODETE VALADARES	3688 - 1418	1418
E.M. PROF. CLAUDOMIRA	3688 - 1419	1419
E.M. PROF. MELLO TEIXEIRA	3688 - 1421	1421
PESSOAL	3688 - 1365	1365
TRANSPORTE ESCOLAR	3688 - 1365	1365

SECRETARIA DE ESPORTES

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 1474	1474
POLIESPORTIVO	3688 - 1465	1465

SECRETARIA DE FAZENDA

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
CADASTRO TÉCNICO IMOBILIÁRIO	3688 - 1470	1470
CONTABILIDADE	3688 - 1324	1324
DÍVIDA ATIVA	3688 - 1325	1325
FISCALIZAÇÃO - POSTURAS	3688 - 3512	3512
IPTU	3688 - 1327	1327
ISSQN	3688 - 1328	1328
ISSQN	3688 - 1329	1329
CONTAS A PAGAR	3688 - 1300	1520
TESOURARIA	3688 - 1332	1332

SECRETARIA DE GOVERNO

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 1305	1305

SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 3514	3514

SECRETARIA DE OBRAS

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3681 - 4324	-
ALMOXARIFADO DE OBRAS	3689 - 8436	-
LIMPEZA URBANA	3688 - 1480	1480

TRANSLAGO

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
DEPARTAMENTO DE TRANSPORTES E TRÂNSITO	3688 - 1463	1463
COMO ESTAMOS DIRIGINDO?	0800 095 51 55	-
TERMINAL RODOVIÁRIO	3688 - 1462	1462
GARAGEM MUNICIPAL	3681 - 7007	-

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 1308	1308
REGULAÇÃO URBANA	3688 - 1369	1369

SECRETARIA DE TURISMO E CULTURA

LOCAL	TELEFONE	RAMAL
SECRETARIA	3688 - 1390	1390
CAALE	3681 - 8755	-
GRUTA DA LAPINHA	3689 - 8422	-
INFORMAÇÕES TURÍSTICAS - RODOVIÁRIA	3688 - 1462	1462

OUTROS

ÓRGÃO	TELEFONE	RAMAL
ARRECADAÇÃO FAZENDÁRIA MG	3681 - 9629	-
CÂMARA MUNICIPAL	3689 - 9950	-
COPASA	3689 - 4431	-
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR MG	193	-
DEFENSORIA PÚBLICA MG	3689-0897	-
DEFESA CIVIL MG	199	-
	3681 - 8793	-
EMATER MG	3681 - 2466	-

ÓRGÃO	TELEFONE	RAMAL
FÓRUM	3681 - 1066	-
OAB	3681 - 2011	-
POLÍCIA CIVIL MG	3681 - 3096	-
POLÍCIA MILITAR DE MEIO AMBIENTE MG	3681 - 1406	-
POLÍCIA MILITAR MG	190	-
	3681 - 8685	-
POLO UAB EM LAGOA SANTA	3689 - 5576	-
POSTO DO IPSEMG	3688 - 1344	1344
POSTO DO MINAS FÁCIL	3689 - 3837	-
	3689 - 3832	-
POSTO DO MINISTÉRIO DO TRABALHO	3688 - 1321	1321
POSTO PREVCIDADE - INSS	3681 - 4892	-
	3689 - 5966	-
PROCON LAGOA SANTA	3681 - 1221	-
SANTA CASA DE MISERICÓRDIA	3689 - 7777	-
SINDICATO DOS PRODUTORES RURAIS DE LAGOA SANTA	3689 - 3735	-
UNIPAC	3688 - 1406	1406

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde. O SUS de A a Z: garantindo saúde nos municípios. Brasília, 2005

BRASIL. Ministério da Saúde. Cartilha – O SUS no seu município: garantindo saúde para todos / [Ana Lucia Pereira et al.]. - Brasília, 2004.

MATO GROSSO. Secretaria de Estado de Saúde. Guia do usuário: Sistema Único de Saúde em Mato Grosso. Júlio Strubing Müller Neto (org.). Cuiabá, 2002.

BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde - SMS. Guia do usuário do SUS BH. Belo Horizonte: 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde - BVS. Doenças Infecciosas e Parasitárias. Disponível em: http://www.bvsdip.icict.fiocruz.br/php/index.php?lang=pt.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde - BVS. Programa Telessaúde. Disponível em: http://www.telessaudebrasil.org.br/php/index.php.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Glossário de doenças: tópicos de A a Z. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Glossário de doenças. Disponível em: http://www.fiocruz.br/ccs/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?sid=6

BRASIL. Ministério da Saúde. Área Temática da Vigilância em Saúde. Dicas em Saúde. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/svs/dicas.php.

Instituto Nacional do Câncer – INCA. Tipos de Câncer. Disponível em: http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home.

Portal da Saúde. Temas Guia da Saúde. O que é a consulta de saúde do viajante?. Disponível em: http://guiadafamilia.com/guiadasaude/tema.php?id=10424.

Portal da Saúde. Imunizações. Calendário Básico de Vacinação da Criança, do Adolescente, do Adulto e do Idoso. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1448

Oncoguia. Tipos de Câncer. Disponível em: http://www.oncoguia.com.br/site/interna.php?cat=2&id=115&menu=2.

Manual de orientações às farmácias e drogarias credenciadas no "Aqui tem Farmácia Popular" Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1095.

Rede Farmácia de Minas, Plano Estadual de Estruturação da Rede de Assistência Farmacêutica: Uma estratégia para ampliar o acesso e o uso racional de medicamentos no SUS. Farmácia de Minas. Disponível em http://www.saude.mg.gov.br/politicas_de_saude/farmacia-de-minas-1/rfm/02%20Farmacia_de_Minas_050608.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM. Nº 2891, de 26 de novembro de 2009. Aprova o Componente Especializado da Assistência Farmacêutica. DOU, Brasília, DF, 2009. Disponível em: http://www.brasilsus.com.br/legislacoes/gm/101556-2981.

Deliberação CIB-SUS/MG N° 670, de 19 de maio de 2010 Disponível em www.saude.mg.gov.br/cib

BRASIL. Ministério da Saúde. Carta dos direitos dos usuários da saúde: ilustrada. Brasília, 2006.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor - IDEC. O SUS pode ser o seu melhor plano de saúde. São Paulo, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. O Humaniza SUS na atenção. Brasília, 2009.

MINAS GERAIS. Secretaria Municipal de Saúde. Projeto Ser-MENTE. Lagoa Santa, 2011.

MINAS GERAIS. Secretaria Municipal de Saúde. Programa Mãe Santa. Lagoa Santa, 2010.

MINAS GERAIS. Secretaria Municipal de Saúde. Programa Academia Livre. Lagoa Santa, 2010.

MINAS GERAIS. Secretaria Municipal de Saúde. Programa CUIDAR Lagoa Santa. Lagoa Santa, 2010.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. Atenção a saúde do adulto: hipertensão e diabetes. Belo Horizonte: SAS/MG, 2006.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. Atenção à Saúde da Criança. Maria Regina Viana et al. Belo Horizonte: SAS/DNAS, 2004.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. Atenção em Saúde Mental. Belo Horizonte: SAS/MG, 2006.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. Atenção à Saúde do Adolescente. Belo Horizonte: SAS/MG, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Programa Nacional de Controle da Dengue. Dengue – Instruções para Pessoal de Combate ao Vetor: Manual de Normas Técnicas. 3. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde/ Fundação Nacional de Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Vigilância Epidemiológica. 6. ed. Brasília: Ministério da Saúde/ Secretaria de Vigilância em Saúde, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância em Saúde: Dengue, Esquistossomose, Hanseníase, Malária,Tracoma e Tuberculose. 2 ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde/ Departamento de Atenção Básica, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. Manual de vigilância e controle da leishmaniose visceral / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2006.

EXPEDIENTE

Esta é uma publicação da Prefeitura Municipal de Lagoa Santa.
Prefeito: Rogério Avelar
Vice-prefeito: Leônidas Araújo Vieira
Assessor de Comunicação: Maurício Carvalho - MG07569JP
Projeto Gráfico, Diagramação e Ilustração: Black Comunicação
Agência Responsável: Casablanca Comunicação e Marketing
Tiragem: 30 mil exemplares
Impressão: Gráfica Rede

COLABORADORES:

COMISSÃO ORGANIZADORA

Rogério César de Matos Avelar - Prefeito Municipal
Gilson Urbano Araújo - Secretário Municipal de Saúde e Vigilância Sanitária

COMISSÃO EXECUTIVA

Deijiane Mendes Cruz – Coordenadora do Núcleo de Planejamento, Gestão e Logística
Gustavo Lopes Teixeira – Coordenador da Zoonose
Hamilton Teixeira Diniz – Coordenador da Vigilância em Saúde
João Paulo da Silva – Coordenador do Transporte
Mirna Peçanha Brito Campos – Coordenadora do Programa de Tabagismo e Asma
Mônica Fernandes Teixeira – Coordenadora de Regulação
Nadia Lacorte - Gabinete do Prefeito
Tatiane Bettoni – Coordenadora do Núcleo de Atenção à Saúde

COMISSÃO CIENTÍFICA

Ana Beatriz Abreu de Assis Pereira – Assessora do Gabinete do Secretário de Saúde
Claudilene Rodrigues Tavares Marlière – Referência Técnica de Enfermagem
Daniella Oliveira e Silva de Azevedo – Referência Técnica de Odontologia
Gilson Urbano Araújo - Secretário Municipal de Saúde e Vigilância Sanitária
Simone Dias Cardoso X. Fonseca – Consultora do Núcleo de Vigilância em Saúde
Tatiane Bettoni – Coordenadora do Núcleo de Atenção à Saúde

COLABORADORES

Ana Maria Araújo Magalhães – Gerente da Regional Sul
Ana Paula Pereira – Gabinete do Prefeito
Anne Elize Madeira Gonçalves – Núcleo de Planejamento, Gestão, Logística e Recursos Humanos
Breno Aparecido da Costa – Núcleo de Regulação
Diana Manzi de Souza – Referência Técnica Farmacêutica
Elza Ângela Matheus Fernandes – Assistente Social
Eneida de Moura – Assessora Administrativo - Pedagógica da Secretaria Municipal de Educação
Fabíola da Silva Alves – Gerente da Regional Norte
Gilma Mariano Avelar Salomão – Referência Técnica de Imunização
Juliana Mio Pós Martins – Assistente Social
Leonardo Bretas Lopes – Referência Técnica do NASF
Luciana Latorre Galves – Referência Técnica de Urgência e Emergência
Marcos Vinícius de Farias Gomes – Gerente da Regional Leste
Roseane Barreto Ferreira – Assessora Técnica do Núcleo de Atenção à Saúde

PODER EXECUTIVO

Prefeito Municipal - Rogério César de Matos Avelar
Vice-Prefeito Municipal - Leônidas Araújo Vieira
Secretária Municipal de Administração - Mara Regina de Souza Barbosa
Secretário Municipal de Agropecuária e Abastecimento - Marcus de Sales
Secretário Municipal de Assuntos Jurídicos - Dalmar Morais Duarte
Secretário Municipal de Desenvolvimento Econômico - José Leopoldo Melo Correa
Secretária Municipal de Educação - Nila Alves de Rezende
Secretário Municipal de Esportes e Praças Esportivas - Leônidas Araújo Vieira (interino)
Secretária Municipal da Fazenda - Patrícia Sibely D´Avelar
Secretário Municipal de Governo - Leônidas Araújo Vieira
Secretária Municipal de Desenvolvimento Social - Ana Paula Tavares Villar
Secretário Municipal de Planejamento - Breno Salomão Gomes
Secretário Municipal de Meio Ambiente - Breno Salomão Gomes (interino)
Secretário Municipal de Obras e Serviços Urbanos - Walter Antônio Godoi de Faria
Departamento Municipal de Transportes e Trânsito - TRANSLAGO - Marcus de Sales
Secretário Municipal de Saúde e Vigilância Sanitária - Gilson Urbano Araújo
Secretária Municipal de Turismo e Cultura - Renata Adriana Rosa
Controladoria Interna - Valter Labanca
Assessoria de Comunicação - Maurício Carvalho

PODER LEGISLATIVO

Vereadora Aline Aires de Souza
Vereador Carlos Alberto Barbosa
Vereador Genesco Aparecido de Oliveira Neto
Vereador Geraldo Corrêa de Paula
Vereador Joaquim Rufino de Carvalho
Vereador José Quintino Marques
Vereador Mauro Moreira da Silva
Vereador Roberto Emereciano Pereira
Vereador Wanderley Sourales de Matos Neves

NOVA LAGOA SANTA.

A PREFEITURA REALIZA O MAIOR PROGRAMA DE PAVIMENTAÇÃO, DRENAGEM E URBANIZAÇÃO DA HISTÓRIA DA CIDADE.